

专家指导
养生食疗

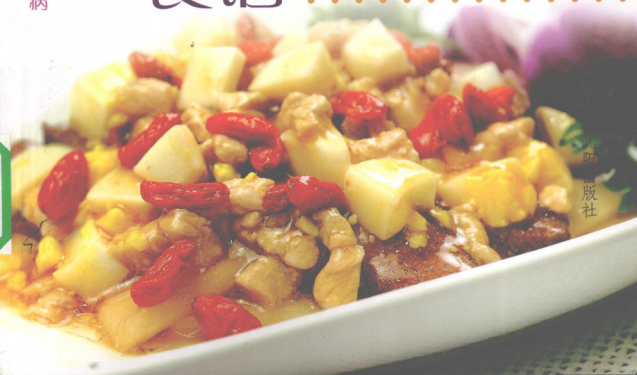


保护肝胆
有益健康
防心脑血管疾病

脂肪 调养 肝 食谱

Shi Kan Jing Shi Huo Yang Sheng Shi Liao

段会良 主编



人民卫生出版社

食物营养结构相宜表

鸡蛋+韭菜	两者混炒，可以起到补肾、行气、止痛的作用。对治疗阳痿、尿频、肾虚、痔疮及胃痛亦具有疗效。
豆腐+鱼	豆腐中蛋氨酸较少，而鱼体内氨基酸较多。豆腐含钙较多而鱼中含维生素D，两者合吃，提高钙的吸收率。还可以预防儿童佝偻病、老年人骨质疏松症等多种骨病。
山药+鸭肉	老鸭既可以补充人体水分又可补阴，并可消热止咳。山药的补阴功能更强，与鸭肉伴食可消除油腻，还可起到滋阴补肺的效果。
油菜+豆腐	豆腐含有丰富的植物蛋白，有生津润燥、清热解毒的功效。油菜含有丰富的维生素和植物纤维素，有清肺止咳的功效。
生姜+羊肉	羊肉温阳取暖、生姜驱寒保暖，同时还可以治疗腹痛、胃寒。
豆苗+虾仁	对体质阴寒怕冷、低血压、食欲不振、精力衰退等症状有食疗效果。
莲子+猪肚	猪肚含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，又具补虚损、健脾胃的功效。莲子补脾、止泻、益肾固精，适用于气血虚弱者。



未病先防 既病防变
病愈防复 辨症施膳

ISBN 978-7-5441-3883-3



9 787544 138833 >

定价：24.80元

专家指导养生食疗

脂肪 调养 肝

Zhuangyang Jiaoyang Yangsheng Shiliao

段会良 主编

食谱.....



沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

脂肪肝调养食谱 / 段会良主编——沈阳: 沈阳出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5441-3883-3

I. 脂… II. 段… III. 脂肪肝-食物疗法-食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第056308号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

印 刷 者: 东北印刷厂

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 220千字

出版时间: 2009年9月第1版

印刷时间: 2009年9月第1次印刷

责任编辑: 姜波

制 版: 冰宇平面设计工作室

封面设计: 杜江

版式设计: 冰宇

责任校对: 贾华 徐光雨

责任监印: 杨旭

书 号: ISBN 978-7-5441-3883-3

定 价: 24.80元



段会良

中国烹饪大师，国家高级营养配餐师，国家职业技能鉴定评委，中国名厨专业委员会委员，中国饭店业国家级评委资格。2008年被“法国国际厨皇会评为荣誉勋章获得者”。鞍山市餐饮行业协会副会长，高级服务师，高级营养师。曾参与和主编《巧做炖品》、《巧做鱼》、《巧做肉菜》、《巧做禽蛋》和《煲汤熬粥128道》、《炒饭烩饭128道》、《面条面点128道》等著作10余部，担任鞍山金汤享粥公馆营养顾问，现任职鞍山香府餐饮有限公司总经理。

《脂肪肝调养食谱》编委会

主 编：段会良

副 主 编：解晓欧 韩庆元 蒋朝侠 艾宏刚 姜 波

姜长林 段会昌 赵 明 王继民

编 委 会：郭建国 刘和斌 张振鹤 唐安兵 吕 良

杨昱健 刘 鑫 李春付 田洪斌 郭洪义

陈兴元 王 军 于显平 张永君 郑德龙

霍 伟 高长喜 卢怡平 高 颖 刘彦明

外 审：董文毅

摄 影：赵 飞

摄影助理：韩 燕

鸣 谢：鞍山金汤享粥公馆提供制作

部分瓷器由沈阳靓马瓷器有限公司提供赞助



序

俗话说：“民以食为天。”天，太极也！可见，食，乃人生第一大事矣！人活着不是为了吃，但是，吃却是为了活着。人的成长，与其他生物一样，要不断地从大自然中吸取所需要的营养，而营养物质的摄取是要通过吃来获得的。

我国的食文化历史悠久，源远流长，博大精深。对于吃的研究已经有几千年的历史。自古就有“药食同源”“药补不如食补”之说，在我国经济尚不发达的年代，人们只要有吃的，能吃饱就行，而随着我国经济的飞速发展和人民生活水平的极大提高，现在人不仅要吃饱，更是要吃好，要吃出营养，吃出科学，吃出健康。然而，在过去的一个很长时期里人们对营养知识的匮乏，对科学用膳的不了解，不仅没从吃中获得更多的营养素，反而“吃出了将军肚”，“吃出了胃溃疡”，“吃出了高脂血”，“喝出了脂肪肝”，“喝坏了前列腺”，“喝出了高血压”。

据研究表明，我国人群膳食结构中营养素摄取存在的主要问题是，脂肪、盐、糖食过多，而优质蛋白质、矿物质、维生素等却摄入不足。发病率高的疾病已不再是肺病等传染病，而是，高脂血症，糖尿病，胃病等等。可见，饮食和健康有着多么密切的关系。

总之，科学的配膳，可以帮助人们强壮身体，美貌容颜，愉悦心情，延年益寿。合理的营养饮食可以提高人体预防疾病的能力，促进疾病的康复。古人云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”这是古人对营养饮食原则的精辟论述。而“虚则补之，药以祛之，食以随之”更进一步指出了疾病除了药物治疗之外，还应重视营养饮食。

为了满足广大人民群众了解科学配餐，营养饮食的需要，为了让更多的老百姓学会吃出科学，吃出营养，吃出健康的方法，通过寓医于食来预防疾病，减轻病痛，甚至帮助治愈疾病，《脂肪肝调养食谱》针对不同年龄，不同人群，不同身体状况的读者，从近5000例菜品中精选了240多道具有食疗作用和营养功效的美味佳肴。奉献给广大读者。这些菜肴既有平常百姓餐桌上的家常菜，也有饭店时尚流行的创新菜。书中对每道菜所用的原料、制作方法、特点、营养与功效都做了详细的介绍，使老百姓在家中就可以轻轻松松地做出既美味又有营养的饭菜来。让您在品尝美味佳肴享受生活的同时，更收获到了营养、美丽和健康。

本书既有科学性、知识性，又有实用性、趣味性，图文并茂，深入浅出，通俗易懂，易学易做，既是广大人民群众学习科学与生活的良师，又是专业厨师学习营养饮食，科学配餐的顾问。

由于时间仓促，水平有限，错漏之处，望广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

目录

序

时蔬炒泥鳅	1
西芹鸡肝	1
豆腐苋菜煲泥鳅	2
大豆枸杞烧蚌肉	2
草菇烧兔肉	3
豆腐煲羊肉丸	3
当归枸杞炖排骨	4
黄花菜煲肉丁	4
鸡蛋炒黄瓜	5
麦冬黑豆炖猪肾	5
蚕豆仁炖蹄花	6
黄芪黑豆煨牛肉	6
大枣枸杞蒸母鸡	7
凉拌瓜片	7
山药炖甲鱼	8
芪枣炖鹌鹑	8
海带豆芽拌瓜丝	9
银耳烩草菇	9
瓜丝拌鱿鱼	10
口蘑虫草煲甲鱼	10
香菇炖羊肉	11
淡菜红花炖豆腐	11
口蘑烧豆腐	12
冬瓜首乌炖排骨	12
大枣银耳炖牛肝	13
大枣木耳鸡肉羹	13
鲜贝蒸鳕鱼	14
海带炖脊骨	14
佛手烧兔肉	15

红豆煲鹌鹑	15
蜜汁素什锦	16
油菜黄豆炖草鱼	16
口蘑烧海参	17
双菇炖豆腐	17
鲜藕海带煲羊排	18
青豆烧鱼丁	18
金针海带炖豆腐	19
什锦兔肉烧芥菜	19
牛肉胡萝卜炖蚕豆	20
甜橙萝卜烧牛肉	20
清拌素三丝	21
胡萝卜茴香鸡条	21
青鱼炖豆腐	22
甜橙香菇烧螺肉	22
草菇烧海参	23
牛肉什锦黄花菜	23
首乌口蘑炖羊肝	24
虫草香菇烧豆腐	24
鸡条烧竹笋	25
鸭肝烩双耳	25
牛奶豆蔻蒸水蛋	26
田七芡实炖甲鱼	26
酥炸洋葱圈	27
枸杞燻肉片	27
黑芝麻雪丁蒸肉末	28
参杞兰片烧海参	28
枸杞子大枣煮鸡蛋	29
猪肝炖豆腐	29
萝卜陈皮炖牛肉	30



香菇烧菠菜.....	30	山药炖甲鱼.....	46
萝卜炒猪肝.....	31	茯苓炒猪肉.....	47
香菇蒸带鱼.....	31	荸荠黑豆炖兔肉.....	47
山楂炖甲鱼.....	32	首乌大枣炖甲鱼.....	48
姜汁菠菜.....	32	果丁小米粥.....	48
黄花芹菜炒鳝丝.....	33	仙人掌煲兔肉.....	49
香菇烧芹菜.....	33	鸡肝炖番茄.....	49
海带陈皮炖萝卜.....	34	油菜炖鸭丸.....	50
白术田螺炖兔肉.....	34	木耳炖肉片.....	50
糖醋清蒸鱼.....	35	双苗煲肉丸.....	51
白萝卜煮牛肉.....	35	猪肝烩黄豆.....	51
参仁茯苓烧甲鱼.....	36	粟米三宝粥.....	52
菠菜兔肝汤.....	36	蘑菇炖豆腐.....	52
山楂荸荠烧肉片.....	37	海带煲冬瓜.....	53
猪肝焖饭.....	37	口蘑鸡肝粥.....	53
凉拌鸡片.....	38	肉丁蒸饭.....	54
砂锅虫草鸡.....	38	陈皮羊肾粥.....	54
枸杞肉末炒蛋丁.....	39	薏仁豌豆蒸饭.....	55
鸡丁蒸二米饭.....	39	枸杞鸡肉粥.....	55
番茄煲牛肉.....	40	黄豆鸽肉焖饭.....	56
无花果煲兔肉.....	40	肉末紫茄子焖饭.....	56
薏米烧鸭肉.....	41	丹参桃仁粥.....	57
枸杞肉鸽煲.....	41	枸杞羊肝粥.....	57
烩双菇.....	42	枸杞鸽肉饭.....	58
茅根口蘑煲老鸭.....	42	三豆饭.....	58
葱爆兔肉片.....	43	莲藕瘦肉粥.....	59
菠菜首乌炖乳鸽.....	43	海带炖芥蓝.....	59
山药枸杞炖鸭.....	44	冬瓜肉末二米粥.....	60
香菇芦笋焖牛肉.....	44	海参煲鸭肉.....	60
木耳烧豆腐.....	45	炒杂面.....	61
三丁蒸饭.....	45	鲤鱼面片汤.....	61
刀豆木瓜炒肉片.....	46	番茄鸡蛋汤.....	62

香菇鸽蛋炒面	62	阿胶炖羊肉	78
芦笋枸杞鸡肉面	63	黄瓜枸杞炒鸡蛋	79
香菇牛肉烩面	63	鲫鱼炖枸杞	79
牡蛎冬瓜汤	64	麦冬黑豆炖猪骨	80
猪肝豆腐羹	64	牛蹄筋炖灵芝	80
玉米萝卜猪肝粥	65	酿烤苹果	81
鸡肉炖猪骨	65	猪瘦肉炖淡紫	81
虾皮炖冬瓜	66	猪胫骨炖当归	82
当归炖排骨	66	猪肝大补汤	82
黄瓜兔肉烩面	67	莲藕绿豆炖猪胰	83
羊肝炒面	67	枸杞红枣炖猪皮	83
大枣黑豆粥	68	蜜汁三样	84
首乌瓜片烧猪肝	68	莱梗猪瘦肉炖苦瓜	84
黄瓜薏米粥	69	母鸡黄芪炖白果	85
莼菜炖鲫鱼	69	虫草炖鸭	85
小枣红薯粥	70	乌豆枸杞炖猪肝	86
蘑菇炖鸭血	70	枸杞冰糖炖雪蛤	86
党参大枣粥	71	蹄筋杜仲煲花生	87
猪脊髓甲鱼汤	71	豆豉炖猪肝	87
鸡蛋海带薏苡仁汤	72	枸杞淮山炖猪肝	88
百合鸭梨炒笋	72	瘦肉炖蛎黄	88
黄花香菇烩鸡丝	73	枸杞淮山炖乳鸽	89
五味冰糖汤	73	丝瓜虾皮炖猪肝	89
冬瓜枸杞汤	74	当归田七炖乌鸡	90
虫草甲鱼刀切面	74	当归淮山炖羊肉	90
鸭肝兰花羹	75	当归党参炖鲑鱼火腿	91
巴戟当归炖羊肉	75	茉莉银杞煲鸡肝	91
甲鱼炖山楂	76	鸡蛋海米菠菜汤	92
乌鸡大补汤	76	猪肉海带炖鱼头	92
乌鸡炖补血	77	葱花鸡蛋烩鸡肝	93
桂圆红枣煲羊肝	77	鸡蛋烩兔肝	93
瘦肉海带烩面片	78	鸭肉枸杞薏米粥	94



枸杞雪花烩肉片	94	鲑鱼梅花羹	113
胡桃芝麻烩羊肉	95	苡蓉鸡肉炖牛鞭	114
芹菜菇耳炖鸭肝	95	银杞茉莉煲猪肝	115
大枣黑枣炖猪肉	96	花生大枣炖猪蹄	116
蘑菇炖肉片	96	枸杞海带炖牛肉	117
红枣鸡蛋炖鳕鱼	97	蜜枣金针炖肉片	118
海带炖胡萝卜	97	香菇莼菜炖鸡丝	119
决明海带炖肉片	98	火腿冬笋蒸鲫鱼	120
金针木耳炖肉片	98	番茄虾仁煲猪肝	121
砂仁茴香炖鲫鱼	99	肉片芥菜炖丝瓜	122
白果莲子炖乌鸡	99	菠菜木耳烩猪血	122
笋菇黄花煲鸡丝	100	鸡丁菠菜沙拉	123
烩什锦海鲜	100	菠菜煲猪血	123
白菜苹果拌胡萝卜丝	101	香菇炖牛肉	124
海带炖排骨	101	金针菇山植炖泥鳅	124
乌鸡桑葚四味汤	102	萝卜炖牛肉	125
鸡肉鲍鱼杞莲汤	102	鸡茸炖蛤士蟆	125
川椒炖鲤鱼	103	黄花菜煲泥鳅	126
羊肉虫草淮杞汤	103	菠菜胡萝卜炖猪肝	126
胡萝卜煲猪肝	104	牡蛎汤	127
黄精当归煲鲍鱼	104	大蒜煲黑鱼	127
淮山枸杞炖甲鱼	105	胡萝卜洋葱炖牛肉	128
首乌黑豆炖牛肉	105	番茄咖喱烧菠菜	128
淮山虫草炖鸽蛋	106	什锦炖时蔬	129
首乌生地炖乌鸡	106	海带紫菜汤	130
天麻蒸鲤鱼	107	香烤南瓜	131
凤尾菇炖乌鸡	107	薄荷白菜沙拉	132
猪肉海参烧菜花	108	猪蹄炖豆腐	133
西红柿牛肉白菜汤	109	菠菜大枣煲猪肝	134
莲藕胡萝卜炖鲫鱼	110	金黄山芋饼	135
当归红花炖肉片	111	奶油玉米饼	136
参杞红枣煲老鸭	112	脂肪肝小常识	137



时蔬炒泥鳅

原料：泥鳅鱼300克，胡萝卜50克，芹菜40克。

调料：葱末、姜末各10克，料酒10克，醋2克，精盐2克，鸡精1克，湿淀粉10克，植物油20克。

做法：

1. 将泥鳅鱼去内脏，洗净，切去头尾，余下的部分切成3厘米长的段。胡萝卜削去外皮，洗净，先横切成3厘米长的段，再顺切成0.8厘米见方的条。芹菜去根叶，洗净，切成3厘米长的段。
2. 锅内放入清水烧开，下入泥鳅鱼段，加入醋，用大火烧开，煮约1分钟捞出，沥去水。
3. 锅内放入植物油烧热，下入葱末、姜末炝锅，待出香味后，下入泥鳅鱼段，烹入料酒炒匀，加清水，用小火烧约10分钟，再下入胡萝卜条、芹菜段，加入精盐炒匀，烧至熟烂，汤汁将尽时，加鸡精调味，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：泥鳅鱼味甘，性平，可补中气、祛湿邪，并具有促进黄疸消退、降低转氨酶以及防止迁延性肝炎和慢性肝炎恶变的功能。胡萝卜可健脾消食、补肝明目、清热解毒。芹菜可清凉平肝、利尿消肿。

西芹鸡肝

原料：西芹200克，鸡肝100克，红甜椒30克。

调料：料酒10克，葱姜汁20克，精盐2克，鸡精1克，味精1克，胡椒粉1克，汤100克，湿淀粉15克，植物油40克。

做法：

1. 将鸡肝洗净、切成厚片。红甜椒去籽，洗净，切成条片。西芹洗净，去叶，斜切成片备用。
2. 将鸡肝用料酒、葱姜汁、湿淀粉及胡椒粉拌匀上浆。将锅内加水烧开，下入西芹略焯捞出。
3. 另将锅内放植物油烧热，下入鸡肝滑炒至熟，下入红甜椒、西芹及余下的料酒、葱姜汁、精盐、鸡精、味精，炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：鸡肝其味甘，性微温，具有补肝、明目的功能。西芹含蛋白质、糖类、脂肪、维生素、钙、磷、铁、胡萝卜素等，其味甘，性凉，有清热平肝的功能。



原料:

豆腐250克, 泥鳅鱼250克,
苋菜100克。

调料:

葱段、姜片各10克, 料酒
10克, 醋5克, 精盐2克、鸡精
1克, 香油5克。

营养与功效: 泥鳅鱼营养
丰富, 并富含钙、磷、铁、
锌、维生素B1、维生素
B2、维生素E等, 其味甘,
性平, 可补中气、祛湿邪,
并能促进黄疸消退、降低转
氨酶以及防止迁延和慢性肝
炎病变。苋菜味甘, 性微
寒, 可清热解毒、利尿除
湿、通利大便。



豆腐苋菜煲泥鳅

做法:

1. 将豆腐切成3厘米长、1厘米见方的条。苋菜择洗干净, 沥去水, 切成3厘米长的段。泥鳅鱼宰杀, 去净内脏, 洗净, 切成3厘米长的段。
2. 锅内放入清水烧开, 下入泥鳅鱼段, 加入醋用大火烧开, 煮约1分钟捞出, 沥去水, 再放入砂锅内, 加入葱段、姜片、料酒、清水用大火烧开。
3. 下入豆腐块烧开, 改用小火盖上煲约30分钟, 再下入苋菜段, 加入精盐烧开, 继续用小火烧, 至苋菜段熟烂, 加鸡精, 淋入香油即成。

大豆枸杞烧蚌肉

原料: 鲜河蚌350克, 大豆60克, 枸杞子10粒。

做法:

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 醋5克,
精盐2克, 鸡精1克, 高汤600克, 植物油
15克。

1. 将大豆洗净, 加入温水浸泡至胀起捞出。枸杞子洗净。河蚌放清水中浸泡一晚使其吐净泥沙, 洗净, 控净水。
2. 锅内放植物油烧热, 下入葱段、姜片炆锅, 待出香味, 下入河蚌煸炒几下, 烹入料酒、醋炒匀, 加入高汤, 下入大豆烧开, 用小火煮至汤汁呈乳白色, 下入枸杞子, 加入精盐, 继续用小火煮至蚌肉熟烂, 加鸡精调味, 出锅即成。



营养与功效: 枸杞子味甘, 性平, 可滋肾补肝、益精明目, 并有抑制脂肪在肝细胞沉积和促进肝细胞再生的作用。大豆其味甘, 性平, 可健脾宽中、益气利水。河蚌可清热滋阴、养肝明目。



草菇烧兔肉

原料：净兔肉250克，草菇100克，胡萝卜50克。

调料：葱末、姜末各20克，料酒10克，精盐2克，干淀粉20克，味精2克，植物油20克，鸡蛋1个。

做法：

1. 将草菇去老根，洗净，下入沸水锅中用大火烧开，焯透捞出，放入冷水中投凉捞出，挤出水，切成片。胡萝卜削去外皮、洗净。兔肉洗净，分别切成片。
2. 将兔肉片放入容器内，加入料酒拌匀，再加入鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆备用。
3. 锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入兔肉片炒至变色，再下入胡萝卜片炒匀，下入草菇片炒匀，加适量清水、精盐翻炒至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：草菇营养丰富，含有人体必需的8种氨基酸，具有抗病毒的作用，经常食用对肝炎等疾病均有辅助食疗作用。红花味辛，性温，可破瘀、活血、通经。胡萝卜味甘，性平，可健脾消食、补肝明目、清热解毒。

豆腐煲羊肉丸

原料：羊肉300克，豆腐200克，水发木耳50克。

调料：香菜10克，葱段、姜片各10克，料酒10克，精盐2克，味精2克，清汤800克，香油10克。

做法：

1. 将豆腐切成2厘米见方的块。木耳去根，洗净，撕成小片。香菜择洗干净，沥去水，切成2厘米长的段。羊肉剁成末备用。
2. 将羊肉末放入容器内，加入料酒、精盐、味精搅拌均匀，加入清水搅拌均匀、调至黏稠状，再加入香油搅匀备用。
3. 砂锅内放入清汤，葱段、姜片烧开，下入木耳末、豆腐块，加入余下的料酒、精盐，再将羊肉末制成直径为2厘米的小丸子，下入汤锅内用小火烧开，煮至浮起、熟透，加味精，撒入香菜末即成。

营养与功效：羊肉味甘，性温，可补益脾胃、温中暖肾、益气补血、利尿除湿。豆腐可益气和中、生津润燥、清热解毒、宽肠降浊。



原料:

猪排骨400克, 枸杞子10粒,
当归8克, 肉桂4克。

调料:

料酒10克, 葱花20克, 姜
末10克, 老抽10克, 白糖15
克, 植物油适量。

营养与功效: 排骨具有润
燥、补血的功能。当归性
平, 具有补中、益气之功
能。当归味甘、辛、性温,
具有和血、润燥滑肠的功
能。枸杞味甘, 性平, 具有
滋肾、润肺、明目的功能。
肉桂可温中补阳、止痛。



当归枸杞炖排骨

做法:

1. 将猪排骨用温水洗净, 剁成块。
2. 锅内放入清水烧开, 下入排骨块余去血污捞出。
3. 另取锅, 加入油烧热, 下入葱、姜炆锅, 待出香味后, 加入高汤、当归、肉桂、大火烧开, 改小火, 下入白糖、排骨块, 煸炒入味, 再淋入料酒, 老抽炖至熟烂, 下入枸杞子、精盐、味精略炖即成。

黄花菜煲肉丁

原料: 猪瘦肉150克, 水发黄花菜80克。

调料: 精盐2克, 葱花20克, 姜末15克, 白糖15克, 料
酒10克, 香油3克, 湿淀粉、植物油各适量。

做法:

1. 将水发黄花菜掐去老根, 收拾干净, 洗净, 挤去水, 切成1厘米长的段。猪瘦肉洗净, 沥去水, 剁成丁。
2. 锅内放入油烧热, 下入葱花、姜末炆锅, 待出香味后, 下入肉丁、黄花菜煸炒, 再加入糖、料酒、盐调味, 用湿淀粉勾芡, 淋上香油出锅即成。



营养与功效: 黄花菜富含
胡萝卜素、B族维生素、维生
素C、糖类、钙、铁、蛋白质
等, 其味甘, 性微寒, 具有
清热凉血、清温热、安神、
明目之功能。红糖含糖类、
蛋白质、钙、铁、锰、锌、
维生素B2、烟酸等, 可补中
缓急、和血化瘀。



鸡蛋炒黄瓜

原料：黄瓜200克，鸡蛋3个。

调料：蒜末10克，精盐2克，味精2克，湿淀粉10克，植物油50克。

做法：

1. 将黄瓜洗净，沥去水，切成菱形片。鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液备用。
2. 锅内放植物油烧热，倒入鸡蛋液煎熟成均匀的片状，出锅倒入漏勺，沥去油。
3. 锅内放余下的植物油烧热，下入蒜末炆锅，待出香味后，下入黄瓜片翻炒至微熟，下入鸡蛋片，加入精盐、味精炒匀至熟，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：黄瓜富含氨基酸、维生素C、B族维生素、钙、铁、钾等营养成分，其味甘，性凉，可清热止渴、利尿消肿，所含的葫芦素能提高人体免疫功能，具有抗菌、化毒、预防肿瘤的功能，对慢性肝炎和迁延性肝炎有食疗效用。鸡蛋可滋阴润燥、补血养心、安神定魄。

麦冬黑豆炖猪脊

原料：猪脊骨400克，水发黑豆100克，麦冬10克。

调料：香菜10段，葱段、姜片各10克，料酒10克，酱油8克，精盐2克，味精2克。

做法：

1. 将猪脊骨洗净，剁成块。黑豆、麦冬分别洗净。香菜择洗干净，沥去水，切成1厘米长的段。
2. 锅内放入清水烧开，下入猪脊骨块用大火烧干，煮约1分钟捞出，沥去水，放入砂锅内。
3. 加入麦冬、黑豆、葱段、姜片、料酒、酱油、清水用大火烧干，再改用小火，盖上锅盖炖约1小时，加入精盐，继续炖约1小时，加味精，撒入香菜段即成。

营养与功效：麦冬其味甘微寒，营养丰富，含多种氨基酸、维生素A等，具有润肺养阴、益胃生津除烦之功能。猪脊骨可滋阴润燥、血、补阴益髓。黑豆补肾益阴、健脾利血活血、祛风解毒。



原料:

熟猪蹄1只, 薏苡仁50克,
鸡蛋1个。

调料:

葱末、姜末各10克, 料酒
6克, 桂皮1块, 醋1克, 精盐
2克, 味精2克, 胡椒粉1克,
湿淀粉20克。

营养与功效: 猪蹄其味
甘、咸, 性平, 具有滋阴润
燥、补血润肌之功能。鸡蛋
可滋阴润燥、养血安神。丹
参味苦, 性微寒, 可活血化
瘀、凉血消痈、养血安神。



薏苡仁炖蹄花

做法:

1. 将薏苡仁择去杂质, 洗净, 泡透。猪蹄顺骨缝剖开, 剔去大骨, 切成丁。鸡蛋磕入容器内搅散成鸡蛋液。
2. 砂锅内放入清水, 下桂皮、薏苡仁用大火烧开, 再改用小火煎煮1小时, 然后下入猪蹄丁烧开, 煮约30分钟, 拣出不用。
3. 下入葱末、姜末, 加入料酒、醋、精盐, 淋入鸡蛋液搅匀, 加味精、胡椒粉, 用湿淀粉勾芡, 出锅装碗即成。

黄芪黑豆煨牛肉

原料: 牛肉400克, 黑豆50克, 黄芪15克, 陈皮8克。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒6克, 酱油10克,
精盐2克, 味精1克。

做法:

1. 将黑豆择去杂质, 洗净, 放入容器内, 加入温水浸泡至涨起捞出, 沥去水。牛肉洗净, 沥去水, 切成1厘米见方的丁, 下入沸水锅中用大火烧开, 煮约1分钟捞出, 沥去水。
2. 砂锅内放入清水, 下入黄芪、陈皮、葱段、姜片烧开, 下入牛肉丁烧开, 下入黑豆烧开, 煨约1小时, 拣出黄芪、陈皮、葱、姜不用, 加入料酒、酱油、精盐, 继续煨约30分钟左右, 加味精即成。

营养与功效: 黄芪味甘, 性微温, 可补气固表、利尿托疮, 具有保肝、提高机体免疫功能的作用。牛肉营养丰富, 可补脾胃、益气血、强筋骨。黑豆富含优质蛋白、脂肪、糖类、B族维生素、胡萝卜素、大豆黄酮苷、大豆皂苷、胆碱等, 具有补肾益精、健脾利湿、补血活血、祛风解毒之功能。





大枣枸杞蒸母鸡

原料：净仔母鸡1只，大枣6枚，枸杞子10粒。

调料：枸杞子15克，葱段、姜片各10克，料酒15克，精盐3克，味精2克。

做法：

1. 将仔鸡洗净，敲断腿骨，交叉别入鸡腹内，左鸡翅从颈部刀口处插入，从鸡嘴穿出，捋至翅根，左鸡翅别在鸡的脊背上，整理成型。大枣、枸杞子均洗净。
2. 锅内放入清水烧开，下入仔鸡用大火烧沸，焯约10分钟，至焯透捞出，沥去水，放入容器内，加入料酒、葱段、姜片、适量清水。
3. 放入蒸锅内，用大火蒸约1小时，拣出葱、姜不用。撒入精盐、枸杞子，再将大枣围摆在仔鸡周围，继续用大火蒸约1小时，至熟烂取出，加入味精即成。

营养与功效：大枣含糖类、蛋白质、黏液质、钙、磷、铁及多种维生素等营养，可补中益气、养血安神，并可减轻毒性物质对肝脏的损害。枸杞子味甘，性平，具有补肝肾、益精血。仔鸡有温中补脾、益气养血、补肾益精的作用。

凉拌瓜片

原料：黄瓜200克，水发木耳、水发银耳、胡萝卜各50克。

调料：芝麻20克，精盐2克，味精2克，米醋5克，芝麻油8克。

做法：

1. 将黄瓜、胡萝卜洗净，均切成菱形片。木耳、银耳分别择洗干净，均切成小片。
2. 锅内放入适量清水，用大火烧沸，下入胡萝卜片、木耳片、银耳片焯熟捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水。
3. 将黄瓜片、胡萝卜片、木耳片、银耳片放入容器内，加入芝麻、精盐、味精、米醋、芝麻油拌匀，装盘即成。

营养与功效：黄瓜营养丰富，具有清热止渴、利尿、解毒的功能。银耳含多种氨基酸和矿物质，可以提高肝脏解毒功能，有保肝作用。木耳是富蛋白、低脂肪、多纤维素、多矿物质的食物。胡萝卜可健脾消食、补肝明目。



原料:

甲鱼1只, 山药150克。

调料:

葱20克, 姜15克, 料酒15克, 精盐、醋各3克, 胡椒粉1克, 汤1000克, 芝麻油10克。

营养与功效: 甲鱼营养丰富, 含有丰富的蛋白质, 还含有优质不饱和脂肪酸、亚油酸、多种维生素、胆碱、糖类以及钙、磷、铁、钾等成分。具有促进血液中红细胞生成、抑制肝脾肿大之功能。山药营养丰富, 具有健脾补肺、防止肝脏中结缔组织萎缩的功能。



山药炖甲鱼

做法:

1. 将甲鱼宰杀, 剥下甲鱼壳, 去除内脏, 洗净, 剁成块。山药去皮, 洗净, 切成滚刀块。葱切成段。姜切成片。
2. 锅内放清水烧开, 下入甲鱼肉块氽去血污后捞出。另将锅内放入汤, 加入料酒、醋, 下入葱段、姜片、甲鱼块用小火烧开, 炖至微熟。拣出葱段、姜片不用。
3. 下入山药块, 加入精盐、胡椒粉烧开, 继续用小火炖至熟烂, 淋入芝麻油, 出锅盛入汤碗即成。

芪枣炖鹌鹑

原料: 净鹌鹑5只, 黄芪10克, 大枣100克, 油菜心5棵。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克。

做法:

1. 将鹌鹑剥去脚爪, 洗净, 沥去水, 下入沸水锅中用大火烧开, 焯去血污捞出, 沥去水。大枣洗净。油菜心洗净。
2. 将鹌鹑放入沙锅内, 加入葱段、姜片、料酒、药包、清水用大火烧开。
3. 下入大枣、油菜心, 盖上锅盖烧开, 再用小火煲约1小时, 拣出葱、姜不用, 加入精盐, 继续煲约20分钟, 拣出药包不用, 加味精即成。

营养与功效: 黄芪含多种氨基酸、甜菜碱、胆碱、叶酸、铁、锌等成分, 具有补气固表、利尿脱痼之功能。大枣味甘, 性温, 可补中益气、养血安神, 并可减轻毒性物质对肝脏的损害。鹌鹑可补脾益气、利尿除湿、强健筋骨。





海带豆芽拌瓜丝

原料：绿豆芽250克，黄瓜200克，水发海带60克。

调料：红椒30克，精盐2克，味精1克，米醋5克，芝麻油10克。

做法：

1. 绿豆芽择去根须，洗净。黄瓜洗净，切成均匀的丝。海带洗净，切成均匀的丝。红椒去蒂、籽，洗净，切成均匀的丝。
2. 锅内放入适量清水用大火烧开，下入海带丝煮约3分钟，再下入绿豆芽焯至微熟捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水。
3. 将海带丝、绿豆芽放入盘内，加入黄瓜丝、红椒丝、精盐、味精、米醋、芝麻油拌匀，装盘即成。

营养与功效：绿豆芽富含蛋白质、糖类、磷、铁、钙、维生素B1、维生素B2、维生素B12、烟酸等营养成分，有明显的解毒保肝作用。黄瓜具有清热止渴、利尿消肿之功能。海带营养丰富，可软坚化痰、清热利水。

银耳烩草菇

原料：水发银耳150克，草菇100克，枸杞子10粒。

调料：香菜、姜末、葱末各10克，鲍鱼汁20克，精盐2克，鸡精1克，清汤800克，香油2克。

做法：

1. 将银耳去根，洗净，撕成小片。草菇洗净，切成片。香菜择洗干净，沥去水，切成2厘米长的段。枸杞子洗净。
2. 锅内放入清水烧开，加入少许精盐，下入草菇片烧开，下入银耳片烧开，捞出沥去水。
3. 锅内放入清汤、鲍鱼汁、葱末、姜末烧开，下入草菇片、银耳片、枸杞子，加入余下的精盐烧开，煮约5分钟，加鸡精，淋入香油，出锅盛入碗内，撒入香菜段即成。



营养与功效：银耳具有滋阴润肺、养胃生津、益气养血之功能，并可提高肝脏解毒能力，有保肝作用。草菇味甘，性凉，可补脾益气、消暑清热，并有加强肝、肾的活力。

原料:

鱿鱼250克, 黄瓜200克, 红椒20克。

调料:

香菜10克, 芝麻酱15克, 精盐2克, 味精1克, 醋8克, 芝麻油10克。

营养与功效: 鱿鱼其味甘、咸, 性平, 营养价值很高, 是高蛋白、低脂肪的食物, 并含有大量的糖类、钙、磷、碘等营养成分, 入肝、肾经, 具有养血滋阴、消肿利湿的功能。黄瓜中含有丰富的营养成分, 能提高人体免疫功能, 可用来治疗慢性肝炎和迁延性肝炎。



瓜丝拌鱿鱼

做法:

1. 将鱿鱼洗净, 捞干水分, 切成均匀的丝。黄瓜洗净, 捞干水分。切成均匀的丝。红椒去蒂、籽, 洗净, 切成丝。香菜择洗干净, 沥去水, 切成段。
2. 锅内放入清水烧开, 下入鱿鱼丝, 加入醋烧开, 氽至熟透捞出, 沥去水, 晾凉。芝麻酱内加入精盐、味精、醋、芝麻油充分拌匀成糊状。
3. 将黄瓜丝平铺在盘内, 上面放上晾凉的鱿鱼丝, 再撒入红椒, 放上香菜段, 浇入调制的芝麻酱食时拌匀即成。

口蘑虫草煲甲鱼

原料: 甲鱼1只, 口蘑100克, 冬虫夏草10克, 大枣6枚。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒15克, 醋2克, 精盐2克, 鸡精1克, 味精1克。

做法:

1. 将甲鱼宰杀, 剔下甲鱼壳, 去净内脏, 洗净, 剃下头、爪, 余下的部分剁成块。冬虫夏草、口蘑、大枣均洗净, 沥去水。
2. 锅内放入清水烧开, 加入醋, 下入甲鱼壳用大火烧开, 焯约2分钟捞出。下入甲鱼块、甲鱼头、甲鱼爪用大火烧开, 焯约2分钟捞出, 沥去水。
3. 砂锅内放入葱段、姜片、甲鱼块, 甲鱼头、甲鱼爪按甲鱼原位摆好, 盖上甲鱼壳, 再将口蘑、大枣相间摆在甲鱼壳周围, 加料酒、清水、虫草, 盖上锅盖用大火烧开, 再改用小火炖约1小时, 撒入精盐, 炖至熟透, 加味精、鸡精调味即成。

营养与功效: 冬虫夏草味甘, 性平, 具有补肾壮阳、填精益髓、益肺平喘、止咳化痰, 提高血清白蛋白含量, 抑制球蛋白, 改善肝功能的作用。口蘑具有补脾益胃、补肝益肾、强身补虚之功能, 对肝炎有辅助食疗作用。大枣可补中益气、养血安神, 并可减轻毒性物质对肝脏损害。





香菇炖羊肉

原料：羊肉250克，水发香菇100克，胡萝卜100克。
调料：葱段、姜片8克，料酒6克，酱油10克，精盐2克，味精2克。
做法：

营养与功效：羊肉具有温中暖肾、补脾益胃、益气补血之功能。香菇富含优质蛋白、钙、磷、铁、硒、维生素A、维生素B1（B2）、维生素E、维生素D、多种酶类和丰富的氨基酸等营养成分。胡萝卜具有健脾消食、补肝明目、清热解毒之功能。

1. 将羊肉洗净，沥去水，切成2厘米见方的块。香菇去蒂，洗净，略大一些的从中间对剖成两半。胡萝卜削去外皮，洗净，切成小块。
2. 锅内放入清水烧开，下入羊肉块用大火烧开，焯去血污捞出，沥去水，放入沙锅内，加入黄芪、当归、葱段、姜片、适量清水，用大火烧开，改小火炖约30分钟。
3. 下入香菇烧开，继续用小火炖约30分钟，拣出黄芪、当归不用。下入胡萝卜块，加入料酒、酱油、精盐烧开，炖至熟烂，加味精即成。

淡菜红花炖豆腐

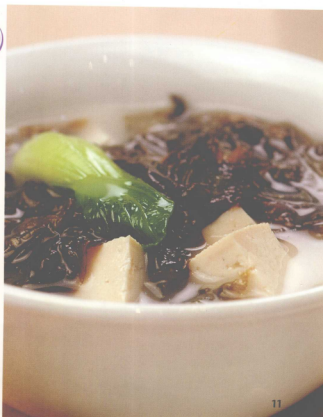
原料：豆腐300克，淡菜50克，红花5克。

调料：葱段、姜片各10克，料酒10克，醋8克，鲍鱼酱15克，精盐2克，味精1克，鸡精1克，植物油20克。

做法：

1. 将淡菜洗净，放入容器内，加入温水浸泡至回软捞出。红花洗净。豆腐切成片。
2. 锅内放植物油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入淡菜煸炒至出鲜香味，烹入醋、料酒炒匀，加适量清水烧开。
3. 再下入红花、豆腐片，加入鲍鱼酱、精盐烧开，炖约30分钟，加味精、鸡精调味，出锅装碗即成。

营养与功效：红花味辛，性温，具有破瘀、活血、通经之功能。豆腐富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、糖类成分，其味甘，性凉，可益肝清热。淡菜具有可补肝肾、益精血之功能。



原料:

豆腐200克, 口蘑100克, 西兰花50克。

调料:

蒜末10克, 蚝油20克, 料酒6克, 精盐2克, 味精2克, 湿淀粉10克, 植物油20克。

营养与功效: 口蘑其味甘, 性平, 是一种高蛋白、低脂肪的食物, 含有人体必需的8种氨基酸和多糖类, 具有健脾益胃、补肝肾、抑制病毒的作用, 对传染性肝炎有防治作用。西兰花中富含维生素C, 经常食用可增强肝脏的解毒功能, 并能提高机体的免疫力。



口蘑烧豆腐

做法:

1. 将豆腐切成2厘米见方的块。口蘑洗净, 略大一些的从中间对制成两半。西兰花洗净, 切成小块。
2. 锅内放入清水烧开, 加入少许精盐, 下入豆腐用小火烧干, 煮约2分钟捞出, 沥去水。
3. 锅内放植物油烧热, 下入蒜末炝香, 下入口蘑煸炒约1分钟, 加入蚝油、料酒炒匀, 加入适量清水烧开, 烧约2分钟, 下入豆腐块、西兰花块, 加入余下的精盐炒开, 烧至熟烂、汤汁浓稠, 加味精, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

冬瓜首乌炖排骨

原料: 猪排骨300克, 冬瓜200克, 何首乌20克, 枸杞子10粒。

调料: 料酒、葱、姜汁各10克, 精盐3克, 味精2克, 清汤900克, 芝麻油5克。

做法:

1. 将冬瓜削皮, 挖去瓜瓤, 切成长条块。排骨剁成3厘米的块。枸杞子洗净。
2. 锅内放入适量清水大火烧开, 下入排骨余去血污捞出。
3. 将锅内放入清汤, 下入何首乌用大火烧开, 再改用小火煎煮约20分钟, 下入排骨段, 加入料酒、葱姜汁炖至微熟。下入冬瓜块、枸杞子, 加入精盐继续用小火炖至熟烂, 加味精略炖, 出锅盛入汤碗内, 淋入芝麻油即成。

营养与功效: 猪排骨营养丰富, 含有卵磷脂、类黏蛋白、骨胶原、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2和烟酸等成分, 具有滋阴润燥、补血的功能。冬瓜含糖类、蛋白质、B族维生素、维生素C、粗纤维、钙、磷、铁等营养成分, 具有清热化痰、利尿消肿的功能。何首乌具有补益精血、固肾乌发的作用。





大枣银耳炖牛肝

原料：牛肝200克，水发银耳50克，大枣10枚，枸杞子10粒。

调料：葱末15克，姜末10克，料酒10克，醋5克，精盐2克，味精1克，胡椒粉1克，湿淀粉25克，肉汤850克。

做法：

1. 将牛肝洗净，握干水分，切成1厘米见方的丁。银耳去根、洗净，切成小片。大枣洗净、去核切丁备用。
2. 锅内放入清水，下入牛肝丁，加入醋烧干，焯至断生捞出。
3. 将锅内放肉汤，下入大枣丁、银耳片，加入料酒烧干，煮约10分钟，下入葱末、姜片、牛肝丁，加入精盐烧干，煮约10分钟，加味精、胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅装碗即成。

营养与功效：牛肝营养丰富，富含蛋白质、糖类、脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素A、烟酸等成分，具有补肝明目之功能。银耳是高蛋白、低脂肪的食物，还含有多种维生素及氨基酸，可养阴润燥、润肺生津、益气和血、补脑强心。

大枣木耳鸡肉羹

原料：净乌鸡肉100克，水发木耳50克，大枣6枚。

调料：葱末、姜末各10克，料酒10克，精盐2克，味精1克，党参5克，湿淀粉25克，植物油15克。

做法：

1. 将鸡肉洗净、沥去水，木耳去根、洗净、沥去水，分别剁成末。大枣洗净，挖去核，切成粒状。
2. 砂锅内放入清水，下入党参烧干，煎煮1小时，捞出药包，汤汁备用。
3. 锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炆香，下入鸡肉末煸炒至熟，下入木耳末炒匀，加料酒炒匀，出锅倒入盛有汤汁的砂锅内烧开，再下入大枣粒，加入精盐烧干，煮约5分钟，加味精，用水淀粉勾芡，至呈稀糊状，出锅装碗即成。

营养与功效：乌鸡肉其味甘，性平；具有补肝、清虚热、益脾胃之功能。木耳具有养阴润燥、活血止血、健脾和胃之功能。大枣具有补中益气、健脾养血之功能。



原料:

鳕鱼1条, 鲜贝50克。

调料:

葱丝、姜丝各20克, 料酒15克, 精盐2克, 味精2克, 清汤100克, 香油10克。

营养与功效: 鳕鱼其味甘, 性平, 含有丰富的蛋白质, 脂肪含量较少, 还富含钙、磷、铁、维生素B2、维生素E等成分, 具有补气血、益脾胃之功能。鲜贝含蛋白质、脂肪、钙、磷及多种维生素等成分, 其味甘、咸, 性平, 可滋阴补肾、调中。



鲜贝蒸鳕鱼

做法:

1. 将鳕鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 沥去水, 在鱼身两侧每间隔1.5厘米斜划一刀。鲜贝洗净, 沥去水, 放入容器内, 加入葱丝、姜丝、料酒、精盐各1/3拌匀腌渍入味。
2. 将鳕鱼放入容器内, 浇入余下的料酒、精盐、味精兑成的味汁拌匀腌渍入味后取出, 放入盘内, 再将余下的葱丝、姜丝撒在鱼身上。鲜贝取出, 围摆在鳕鱼两侧, 加入清汤, 淋入香油。
3. 放入蒸锅内用大火蒸约40分钟, 至熟透取出即成。

海带炖脊骨

原料: 猪脊骨400克, 海带200克, 黑豆50克。

调料: 葱段10克, 姜片10克, 料酒15克, 精盐3克, 味精2克, 清汤800克, 芹菜叶10克。



做法:

1. 将猪脊骨剁成块。海带洗净, 切成长条。黑豆洗净用水泡至回软。芹菜叶洗净, 沥去水备用。
2. 在锅内放入清水烧开, 下入猪脊骨块用大火烧开, 焯去血污捞出, 沥去水。另将锅内放入清汤, 下入葱段、姜片, 下入猪脊骨块、黑豆烧开, 炖至五成熟。捞出葱段、姜片不用。
3. 下入海带片烧开, 下入料酒、精盐, 炖至原料熟烂。下入芹菜叶烧开, 加入味精, 出锅盛入汤碗即成。

营养与功效: 猪脊骨其味甘、咸, 性平。入肺、脾、肝经, 具有补肝肾、强筋骨的功能。海带其味咸, 性寒, 具有消痰软坚、利尿解热的功能。黑豆其味甘, 性平, 具有补肾益阴、健脾利湿、解毒的功能。



佛手烧兔肉

原料：佛手瓜200克，净兔肉150克，水发木耳50克，胡萝卜30克。

调料：葱末、姜末各10克，料酒10克，精盐3克，味精2克，干淀粉20克，鸡蛋1个，植物油20克。

做法：

1. 将佛手瓜洗净，从中间剖成两半，挖去瓜瓤，切成片。胡萝卜削去外皮，洗净，撕成小片。兔肉洗净，沥去水，抹刀切成片备用。
2. 将兔肉片放入容器内，加入料酒拌匀，再加入1/3各鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入兔肉炒至熟透，再下入木耳片、佛手瓜片、胡萝卜片，加入精盐、清水翻炒至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：佛手瓜其味辛、苦，性温，具有疏肝解郁、理气和中、燥湿化痰之功能。兔肉是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，其味甘、性凉，具有补中益气、凉血解毒之功能。

红豆煲鹌鹑

原料：鹌鹑300克，红豆50克，油菜心6棵。

调料：葱段、姜片各10克，料酒8克，精盐3克，味精2克，香油5克。

做法：

1. 将红豆洗净，放入容器内，加入清水浸泡至涨起捞出。鹌鹑宰杀，去毛、内脏、脚爪，洗净，沥去水，从中间顺剖成两半。油菜心洗净。
2. 锅内放入清水烧开，下入鹌鹑用大火烧开，焯去血污捞出，沥去水，放入砂锅内，加入葱段、姜片、料酒、适量清水烧开，下入红豆、油菜心，盖上锅盖，用大火烧开，再改用小火煲约1小时，加入精盐，煲至熟烂，加味精，淋入香油即成。

营养与功效：鹌鹑其味甘，性平，具有补脾益气、利尿除湿、强健筋骨之功能。红豆其味甘、微酸、性平，具有健脾利尿、解毒消肿之功能。



原料:

黄瓜200克, 梨150克, 金针菇60克, 枸杞子10粒, 杏仁10克, 菊花、红花各5克。

调料:

蜂蜜50克, 湿淀粉20克。

营养与功效: 黄瓜所含葫芦素对慢性肝炎、迁延性肝炎有辅助治疗作用。梨可作为肝硬化和肝炎患者的保健食物。枸杞子味甘, 性平, 具有补肝肾、益精血之功能。金针菇能补益脾胃、滋阴养肝、抑制病毒, 对传染性肝炎有一定疗效。



蜜汁素什锦

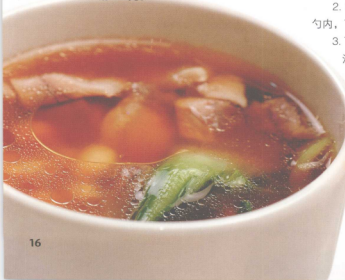
做法:

1. 黄瓜削皮, 切成段, 再改切成条。梨削皮、去核、切成条。金针菇切成段。
2. 锅内放水烧开, 下入金针菇焯熟捞出, 投凉, 沥去水。将黄瓜条摆入盘中, 上面摆上梨条, 再摆上金针菇, 放上枸杞子。
3. 锅内放入适量清水, 下入杏仁、菊花、红花烧开, 小火熬煮约20分钟, 下入蜂蜜搅匀, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在瓜条、梨条、金针菇上即成。

油菜黄豆炖草鱼

原料: 草鱼1条, 黄豆50克, 油菜50克。

调料: 色拉油20克, 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 醋5克, 精盐、鸡精各3克, 鸡汤850克。



做法:

1. 将黄豆择去杂质, 洗净, 放入容器内, 加入清水浸泡至涨起、微发芽时捞出, 洗净, 沥去水。油菜切去根, 洗净, 切成段。草鱼去鳞、鳃、内脏, 洗净, 沥去水备用。
2. 将草鱼放在案板上, 在鱼身两面斜划花刀, 再放入漏勺内, 下入沸水锅中, 加入醋, 煮约1分钟捞出, 沥去水。
3. 下入草鱼、黄豆芽, 加入料酒烧开, 取锅放火上, 加火烧热, 用葱、姜炆锅, 待出香味后, 放草鱼、黄豆, 加入鸡汤、料酒, 大火烧开, 改小火煨炖, 炖约40分钟, 加入精盐, 下入油菜段烧开, 煮熟, 加鸡精即成。

营养与功效: 草鱼其味甘, 性温, 可暖中和胃、平肝祛风, 有较强的滋补养筋作用。黄豆其味甘, 性平, 富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、糖类、钙、磷、铁、胡萝卜素、B族维生素等营养成分, 具有健脾宽中、益气利尿功能。



口蘑烧海参

原料：水发海参200克，口蘑50克，黄瓜、胡萝卜各25克。

调料：葱末、姜末各20克，料酒10克，精盐2克，味精1克，鸡汤300克，湿淀粉10克，植物油30克。

做法：

1. 口蘑、黄瓜、胡萝卜均切成片。海参洗净、抹刀切成片备用。
2. 将锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炆锅，待出香味后，下入海参片炒匀。
3. 再下入胡萝卜片、口蘑片、黄瓜片炒匀至熟，烹入鸡汤，用料酒、盐、味精调味，用湿淀粉勾芡，出锅，转盘即成。

营养与功效：海参其味甘、咸，性温，富含刺参酸性多糖和大量黏蛋白，具有促进造血功能和延迟衰老的作用，所含海参素有抑制某些癌细胞生长的作用，具有益精血、补肾气的功能。

双菇炖豆腐

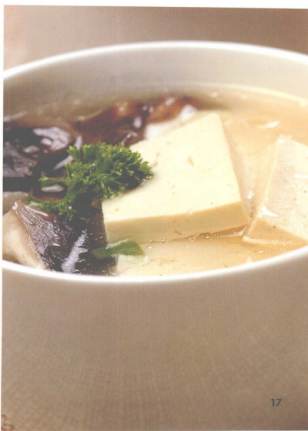
原料：豆腐350克，血豆腐250克，水发香菇、平菇各50克，芹菜叶20克。

调料：料酒、葱姜汁各10克，精盐3克，味精2克，清汤600克，芝麻油30克。

做法：

1. 平菇切成块。香菇大的从中间切开。豆腐、血豆腐均切成厚片备用。
2. 锅内放芝麻油烧热，烹入料酒、葱姜汁，下入香菇、平菇块煸炒，加清汤烧开，下入豆腐片、血豆腐片，加入精盐炖至熟透，下入芹菜叶，加味精略炖，出锅盛入汤碗内，淋入少许芝麻油即成。

营养与功效：具有补血益中，清热解暑的作用。血豆腐有补血功能。豆腐具有益肝、清热解暑的功能。香菇营养丰富，对肝炎有防治作用，并具有补血的功能。平菇对病毒有一定的抑制作用，经常食用可促进新陈代谢，增强抵抗力，并对肝炎有防治作用。



原料:

羊排骨400克, 鲜藕、水发海带各100克, 菠菜50克。

调料:

葱、姜各10克, 料酒15克, 精盐3克, 味精2克, 胡椒粉0.5克, 八角、桂皮各5克, 花椒2克, 陈皮8克, 清汤1000克, 芝麻油5克, 冰糖30克。

营养与功效: 羊排骨具有开胃壮力、除湿利尿、补血养肝、暖中益气之功能。鲜藕含有丰富的蛋白质、糖、钙、磷、铁及多种维生素营养成分, 其中以维生素C及食物纤维含量居高, 具有补益脾胃、补血养肝之功能。



鲜藕海带煲羊排

做法:

1. 将羊排骨顺骨缝以两根肋骨为一组剖开, 再剁成大块。鲜藕削去外皮, 洗净, 擦干水分, 横切成片。海带洗净, 沥去水, 切成菱形片。菠菜择洗干净, 切成段。葱、姜切成片。
2. 锅内放入清水烧开, 下入羊排块余去血污捞出, 沥去水。锅内放入清汤, 下入葱片、姜片、排骨块、八角、桂皮、花椒、陈皮, 加入料酒烧开, 炖至五成熟, 拣出葱片、姜片不用, 下入海带片烧开, 加入精盐烧至微熟。下入鲜藕片烧开, 炖至熟烂。拣出八角、桂皮、花椒、陈皮不用, 下入菠菜段, 加冰糖、味精、胡椒粉略烧, 出锅盛入汤碗, 淋入芝麻油即成。

青豆烧鱼丁

原料: 净黑鱼肉300克, 青豆150克。

调料: 料酒、葱姜汁各20克, 精盐3克, 白糖10克, 味精2克, 醋10克, 胡椒粉1克, 汤200克, 湿淀粉10克, 花生油60克。

做法:

1. 鱼肉切成小丁, 用料酒、葱姜汁、精盐拌匀腌渍入味, 再用湿淀粉拌匀上浆, 下入烧至四成熟的油中滑散至熟, 倒入漏勺。
2. 锅内放花生油烧热, 下入鱼丁、青豆炒匀, 烹入余下的料酒、葱姜汁, 加汤、精盐、白糖炒匀至熟。
3. 加味精、醋、胡椒粉, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。

营养与功效: 黑鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸等营养成分, 具有补肾利尿、强阳滋阴、健脾利尿、益气补血之功能。青豆含蛋白质、脂肪、糖类、磷、钙、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸等成分, 具有健脾利湿、生津止渴、利尿之功能。





金针海带炖豆腐

原料：豆腐250克，金针菇100克，水发海带50克。

调料：葱丝、姜丝、料酒各10克，精盐3克，味精2克，清汤800克，芝麻油10克。

做法：

1. 金针菇切成段。豆腐切成条块。海带切成丝。
2. 锅内放入清汤、料酒，下入葱丝、姜丝、海带丝、金针菇段烧开略炖。
3. 下入豆腐块、精盐炖至熟透，下入芹菜叶、味精略炖，出锅盛入汤碗内，淋入芝麻油即成。

营养与功效：金针菇含蛋白质、脂肪、维生素B1、维生素B2、烟酸、膳食纤维等营养成分，能补益脾胃、滋阴养肝、抑制病毒，具有清热平肝，补益脾胃之功能。对传染性肝火有一定疗效。海带富含聚糖、海带氨酸、碘、钙、铜、谷氨酸等营养成分，对传染性肝炎患者有食疗作用。豆腐富含蛋白质、糖类、脂肪、维生素B1、维生素B2、维生素C及钙、磷、铁等营养成分，有益肝清热的作用。

什锦兔肉烧芹菜

原料：芹菜200克，熟兔肉100克，金针菇、水发香菇、胡萝卜各50克。

调料：料酒、葱姜汁各10克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，汤400克，花生油20克。

做法：

1. 将金针菇剪去老根，洗净，切成长段。香菇去蒂，洗净，切成粗条。芹菜择洗干净，切成3厘米长的段。胡萝卜洗净，与熟兔肉均切成相等的条备用。
2. 锅内放入适量清水，用大火烧开后，下入芹菜段焯至刚熟捞出，控净水。
3. 另锅放入花生油，用中火烧热，下入香菇条、胡萝卜条煸炒，下入金针菇段、兔肉条、汤、料酒、葱姜汁炒匀至熟，再下入芹菜段、精盐、味精炒透，用湿淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

营养与功效：芹菜具有清热平肝、降压降脂的功能。金针菇可预防和治疗肝脏疾病。香菇补脾胃、降血脂、抑制胆固醇增加，对肝炎有食疗作用。胡萝卜具有补肝明目、健胃消食的作用。



原料:

嫩蚕豆仁250克, 牛肉150克, 胡萝卜50克, 枸杞子10粒。

调料:

葱段10克, 姜片10克, 料酒10克, 酱油10克, 精盐3克, 味精2克, 植物油20克。

营养与功效: 蚕豆其味甘, 性平, 富含蛋白质、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸、磷脂、胆碱等营养成分, 具有健脾利湿、补中益气之功能。胡萝卜富含胡萝卜素、维生素C、维生素E、糖类等, 具有健脾消食、养肝明目、清热解毒之功能。



牛肉胡萝卜炖蚕豆

做法:

1. 将牛肉洗净、沥去水, 切成2厘米见方的丁。胡萝卜削去外皮, 洗净, 切成2厘米见方的丁。蚕豆仁洗净, 下入沸水锅中用大火烧开, 焯透捞出备用。枸杞子洗净。
2. 锅内放植物油烧热, 下入牛肉丁炒至变色, 下入葱段、姜片炒香, 烹入料酒、酱油, 加清水烧开, 焖约1小时。
3. 下入蚕豆仁、胡萝卜丁, 加入精盐烧开, 焖至熟烂, 加味精, 出锅装碗即成。

甜橙萝卜烧牛肉

原料: 牛肉350克, 萝卜250克, 甜橙1个。

做法:

调料: 葱段10克, 姜片10克, 料酒8克, 精盐3克, 味精2克。

1. 将牛肉洗净、沥去水, 萝卜削去外皮, 洗净, 甜橙洗净, 分别切成2厘米见方的丁备用。
2. 砂锅内放入清水, 下入牛肉块用小火烧开, 下入葱段、姜片, 加入料酒, 盖上锅盖炖约1小时, 下入萝卜块、甜橙块, 加入精盐烧开, 炖至熟烂, 加味精即成。

营养与功效: 萝卜其味辛、甘, 性凉, 富含葡萄糖、蔗糖、果糖、B族维生素、维生素C、钙、磷、锰、硼、多种氨基酸、丰富的纤维素等营养成分, 具有益胃消食、下气宽中、清热化痰、凉血利尿之功能。甜橙其味甘、酸, 性微凉, 含柠檬酸、苹果酸、维生素C、糖类等成分, 具有舒肝理气、清热生津的作用。





清拌素三丝

原料：草菇10克，水发海带10克，萝卜100克。

调料：香菜15克，精盐、米醋各3克，味精2克，芝麻油8克。

做法：

1. 将草菇择去老根，洗净，切成细丝。海带洗净，切成细丝。萝卜削皮，洗净，切成细丝。香菜择洗干净，切成段备用。
2. 锅内加入适量清水，用大火烧开，下入海带丝略煮，再下入草菇丝焯熟捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水，放入容器内，加入萝卜丝、香菜段、米醋、精盐、味精、芝麻油拌匀，装盘即成。

营养与功效：草菇含有人体必需的8种氨基酸及多种矿物质。海带营养丰富，含蛋白质、脂肪、糖类、纤维素、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2以及丰富的碘，具有软坚化痰、清热利火的作用。萝卜具有消积滞、化痰热、宽中下气、消肿散瘀之作用。

胡萝卜茴香鸡条

原料：茴香250克，熟鸡肉100克，胡萝卜30克，红甜椒20克。

调料：葱姜汁20克，精盐3克，鸡精1克，白糖5克，味精1克，湿淀粉10克，植物油30克。

做法：

1. 将红甜椒去蒂、去籽，切成均匀的丝。胡萝卜去皮洗净，切成均匀的丝。茴香洗净切成长段。熟鸡肉切成均匀的条备用。
2. 锅内放植物油烧热，下入胡萝卜丝、红椒丝略炒至出香味，下入茴香段略炒，加入葱姜汁、鸡精、精盐、白糖及鸡肉条略炒，加入味精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：茴香其味甘、辛、性温，具有理气止痛、健胃和中的功能。鸡肉其味甘，性温，是高蛋白、低脂肪的食物，胆固醇含量也不高，且含有不饱和脂肪酸，具有温中健脾、益气养血、补肾益精的功能。



原料:

豆腐300克, 净青鱼肉200克, 油菜心30克。

调料:

葱段20克, 姜片15克, 料酒6克, 醋2克, 精盐2克, 鸡精各1克, 白糖5克, 鸡蛋1个, 香油5克。

营养与功效: 青鱼肉质细嫩, 味道鲜美, 营养丰富, 具有益气养胃、化湿利尿、祛风除烦之功能。油菜味辛, 性凉, 可清热解毒、散瘀消肿、和中润肠。豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒、宽肠降浊之功能。



青鱼炖豆腐

做法:

1. 将豆腐切成丁。油菜心切去根, 洗净, 切成段。青鱼肉洗净, 沥去水, 制成茸, 放入碗内, 加入料酒、醋、白糖、鸡蛋清、香油和精盐、鸡精各半搅匀上劲至黏稠状备用。

2. 锅内放入适量清水, 下入葱段、姜片烧开, 下入豆腐丁烧开, 将鱼茸制成均匀的小丸子, 下入汤锅内用小火烧开, 撇净浮沫, 下入油菜心段, 加入余下的精盐烧开, 煮至熟透, 加入余下的鸡精, 出锅装碗即成。

甜橙番茄烧螺肉

原料: 净田螺肉300克, 番茄、甜橙各100克。

调料: 葱段10克, 姜片10克, 料酒10克, 醋5克, 蚝油20克, 精盐3克, 白糖8克, 湿淀粉10克, 植物油20克。

做法:

1. 将大田螺肉洗净, 沥去水。番茄去蒂, 洗净, 切成与田螺肉大小相似的丁。甜橙洗净, 切成块备用。

2. 锅内放入清水烧开, 加入醋, 下入田螺肉用大火烧开, 煮约1分钟捞出, 沥去水。

3. 将锅内放植物油烧热, 下入葱段、姜片炝香, 下入田螺肉炒匀, 烹入料酒炒匀, 加入清水、蚝油烧开, 烧至熟烂。汤汁将尽, 下入番茄块、甜橙块炒匀, 加入精盐、白糖翻炒至熟, 用湿淀粉勾芡, 出锅装盘即成。



营养与功效: 番茄其味甘、酸, 性微寒, 富含苹果酸、柠檬酸、番茄碱、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素A、糖类、蛋白质、钙、磷、铁、镁、钾等营养成分, 具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝之功能。甜橙其味甘、酸, 性微凉, 具有舒肝理气、清热生津之功能。



草菇烧海参

原料：水发海参200克，草菇100克，胡萝卜、西芹各50克。

调料：葱末15克，姜末15克，料酒8克，醋10克，蚝油20克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，植物油20克。

做法：

1. 将海参去净内脏，洗净，沥去水，切成片。平菇去老根，洗净，下入沸水锅中用大火烧开，焯透捞出，放入冷水中投凉捞出，切成片。胡萝卜削去外皮，洗净，切成菱形片。西芹去根、叶，洗净，斜切成片备用。
2. 锅内放入清水烧开，下入海参片用大火烧开，煮约3分钟捞出，沥净水。
3. 将锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入海参片炒匀，加入料酒炒匀，下入平菇片、胡萝卜片、西芹片炒匀，加清水、蚝油、精盐烧开，烧至熟烂，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：海参营养丰富，是高蛋白、低脂肪的海产品，具有滋补肝肾、强精壮阳之功能。平菇是一种高蛋白、低脂肪的食品，所含蘑菇核糖核酸具有抗病毒的作用，对肝炎有辅助治疗作用。

牛肉什锦黄花菜

原料：牛肉100克，水发黄花菜30克，芹菜30克，水发木耳50克。

调料：葱丝20克，料酒15克，精盐3克，味精2克，胡椒粉1克，湿淀粉20克，汤500克，花生油20克。

做法：

1. 将黄花菜掐去老根，洗净，挤去水。芹菜择洗干净，切成段。木耳择洗干净，切成粗丝。牛肉洗净，切成均匀的粗丝，放入容器内，加入料酒、精盐，拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆备用。
2. 锅内放入油烧热，下入葱丝炝出香味，下入牛肉丝炒至变色，下入黄花菜炒匀，加入汤和余下的料酒炒至微熟。
3. 下入芹菜段、木耳丝炒匀，加入余下的精盐炒匀至熟，加味精、胡椒粉炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：黄花菜适用于肝血亏虚、肝阳上亢所致的头晕、耳鸣等。芹菜具有清热平肝、降脂降压。木耳具有降脂、益气、养血的作用。



原料:

羊肝250克,何首乌10克,口蘑30克,枸杞子6克,枸杞叶10克。

调料:

料酒、葱姜汁各20克,精盐2克,味精2克,清汤800克,香油5克,湿淀粉10克。

营养与功效: 羊肝含蛋白质、脂肪、维生素、糖类、钙、磷、铁、烟酸等成分,所富含的铁,有促进机体造血的功效,所含维生素A对肝虚目暗昏花也有一定疗效。口蘑含蛋白质、糖类、磷,并含有人体必需的8种氨基酸,有预防肝炎的作用。



做法:

1. 羊肝洗净,抹刀切成片。口蘑洗净,切成片。何首乌洗净,剥成小块。羊肝片用料酒、葱姜汁和精盐腌渍入味,再用湿淀粉拌匀上浆备用。
2. 锅内放入清汤,下入何首乌块用小火煎煮约30分钟,下入羊肝片,加入余下的料酒、精盐、葱姜汁,再下入口蘑片、枸杞叶、枸杞子用大火烧开,再改用小火略炖,加味精,淋入香油,出锅盛入汤碗即成。

虫草香菇烧豆腐

原料: 豆腐200克,冬虫夏草10克,香菇20克。

做法:

调料: 葱花10克,姜末10克,精盐1克,味精1克,清汤800克,植物油15克。

1. 将冬虫夏草、香菇用冷水泡发,洗净。将香菇切丝,豆腐切成块。
2. 将豆腐、香菇一同入油锅炒片刻,加精盐、味精、葱花、姜末,加清汤少许,用小火烧煮30分钟即成。



营养与功效: 冬虫夏草具有滋肝补肾,温中益气之功能。适用于肝肾阴虚型肝硬化的辅助治疗,对头昏耳鸣、腰酸乏力、手心燥热、形体偏瘦、舌质红、脉细弱者有一定的食疗作用。



鸡条烧竹笋

原料：鲜竹笋400克，鸡肉250克。

调料：大葱2根，姜片10克，精盐3克，味精2克，白糖10克，料酒10克，植物油30克，鸡汤适量。

做法：

1. 将鲜竹笋剥去外皮，洗净，入开水中氽烫至半熟，捞出用凉水投凉，切成条。将鸡肉洗净，切成4厘米长、2厘米宽的条。姜、葱洗净，姜拍碎，葱切段。
2. 将锅置中火上，放入油烧热，放入鸡肉炸熟，捞出沥油。锅留底油，放入笋条煸炒，加入鸡汤，放入鸡肉条烧开，烹入精盐、料酒、投入姜、葱，烧至竹笋熟时出锅，调入白糖、味精即成。

营养与功效：鸡肉其味甘，性温，是高蛋白、低脂肪的食物，胆固醇含量也不高，且含有不饱和脂肪酸，具有温中健脾、益气养血、补肾益精的功能。

鸭肝烩双耳

原料：鸭肝300克，枸杞子10克，水发银耳、木耳各30克。

调料：葱段15克，姜片10克，料酒10克，醋5克，精盐、鸡精各3克，湿淀粉5克，干淀粉10克，鸡蛋1个，清汤700克，植物油适量。

做法：

1. 将枸杞子洗净。木耳、银耳去根，洗净，均切成碎末。鸭肝洗净，切成枸杞子大小的丁，用醋、料酒、精盐拌匀腌渍入味，再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆备用。
2. 将锅内放植物油烧至四成熟，下入鸭肝丁滑熟，倒入漏勺，沥去油。
3. 另锅内放清汤，下入葱段、姜片烧开，煮约5分钟，拣出葱、姜不用，下入银耳烧开，煮约10分钟，下入鸭肝丁、枸杞子烧开，煮约5分钟，加入鸡精、余下的料酒和精盐，用湿淀粉勾芡，出锅装碗即成。

营养与功效：枸杞子具有滋补补肝、益精明目的功能。鸭肝具有补肝明目。银耳可养阴润燥、益气养血之功能。



原料:

鸡蛋3个, 牛奶150克。

调料:

豆蔻10克, 白糖20克。

营养与功效: 牛奶味甘, 性平, 具有营养补虚、益胃润燥之功能。豆蔻味辛, 性温, 具有化湿行气、温中止呕之功能。鸡蛋营养丰富, 可滋阴润燥、补血养心、安神定惊。



牛奶豆蔻蒸水蛋

做法:

1. 砂锅内放入清水, 下入药包, 盖上锅盖, 用大火烧开后, 改用小火熬煮至汤汁浓稠时, 拣出药包不用, 汤汁晾凉备用。
2. 将鸡蛋磕入碗内搅散均匀, 加入白糖再搅匀, 加入牛奶和药汤汁搅匀, 盖上盖子。
3. 将容器放入蒸锅内, 用大火烧开后, 蒸至熟透取出即成。

田七芡实炖甲鱼

原料: 甲鱼1只, 猪瘦肉100克, 田七10克,

芡实50克。

调料: 生姜15克, 胡椒10克, 精盐2克,

味精适量。

做法:

1. 甲鱼宰杀后去肠杂, 剁碎, 用沸水余烫一下捞出。
2. 将猪瘦肉洗净, 切块, 放入锅内, 再加入甲鱼块, 加田七、芡实, 加清水适量, 用生姜、胡椒、精盐、味精调味, 炖煮烂熟即可食用。



营养与功效: 甲鱼每100克含蛋白质17.3克, 脂肪4克, 钙15毫克, 磷94毫克, 铁2.5毫克及维生素等营养成分。猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。



酥炸洋葱圈

原料：洋葱300克。

调料：精盐2克，味精2克，面粉50克，植物油适量。

营养与功效：洋葱性温，味甘、微辛，入肝、肺经，具有平肝、润肠之功效。

做法：

1. 将葱头除去外皮，洗净后，整个葱头横切成圆圈状，放入盘内，撒入精盐、面粉，拌匀待用。
2. 锅置火上，加植物油，用中火烧至四成熟，下葱头片炸数分钟，炸至将熟时改用大火稍炸，捞出控油，拌入适当精盐、味精，盛入碗中即成。

枸杞烩肉片

原料：猪里脊肉250克，枸杞子20克，水发木耳、豌豆各25克。

调料：蛋清1个，植物油750克，水淀粉20克，葱花10克，姜片10克，蒜10克，猪油50克，清汤200克，精盐、味精、米醋、料酒各少许。

做法：

1. 将枸杞子平均分为2份，一份水煮提取枸杞子浓缩汁，另一份洗净，放小碗中上笼蒸熟备用。猪里脊肉抽去白筋，切成片，用鸡蛋清、水淀粉、精盐少许抓匀浆好。
2. 将锅置火上，加入植物油，待油温后，将浆好的猪里脊片下入油锅滑开、滑透，倒入漏勺煸炒，加入调味料、清汤、枸杞子浓缩汁及蒸熟的枸杞子，再将猪里脊片下锅，用勺搅匀，淀粉勾芡，翻一下即成。

营养与功效：枸杞子味甘，性平，可滋补肝肾、益精明目，并有抑制脂肪在肝细胞沉积和促进肝细胞再生的作用。木耳具有养阴润燥、活血止血、健脾和胃之功能。



原料:

精猪瘦肉末100克, 鸡蛋2个, 黑芝麻20克, 桑葚、山茱萸各20克。

调料:

葱末15克, 蒜末15克, 料酒10克, 精盐2克, 白糖10克, 湿淀粉25克, 清汤700克, 植物油20克。

营养与功效: 桑葚具有滋阴补血、生津润肠、利尿消肿之功能。山茱萸味酸, 性微温, 具有补益肝肾、收敛固涩之功能。猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。



黑芝麻蛋丁蒸肉末

做法:

1. 将桑葚、山茱萸择洗干净。鸡蛋液放入碗搅散成鸡蛋液, 倒入抹油的盘子内, 入锅蒸至熟透取出, 翻扣在案板上, 再切成丁。
2. 锅放火上烧热, 放入黑芝麻, 用小火炒香, 倒在案板上, 研成末。将锅内放植物油烧热, 下入葱末、蒜末, 下入猪肉末炒至断生, 烹入料酒炒匀, 加清汤, 再下入桑葚、山茱萸烧开, 煮约30分钟, 再下入鸡蛋丁、黑芝麻末, 加入精盐、白糖烧开, 用湿淀粉勾芡, 出勺即成。

参杞兰片烧海参

原料: 水发海参300克, 党参10克, 枸杞子10粒, 玉兰片50克。

调料: 清汤200克, 植物油30克, 酱油10克, 精盐2克, 味精1克, 料酒10克, 葱花20克, 白糖适量。

做法:

1. 将党参切片, 加水煎煮, 提取浓缩汁备用。将枸杞子洗净, 置小碗内, 上屉蒸熟。
2. 将发好的海参切成块, 用沸水烫好。葱切段。玉兰片切薄片, 用沸水烫一烫。
3. 将锅置火上, 加油烧热, 用葱花爆入海参加清汤、精盐、白糖、料酒、酱油, 汤沸时移至小火煨炖, 汤汁浓稠时, 加入党参浓缩汁及玉兰片, 调入味精, 再加入蒸熟的枸杞, 用淀粉勾芡即成。

营养与功效: 海参营养丰富, 是高蛋白、低脂肪的海产品, 具有滋补肝肾、强精壮阳之功能。





枸杞子大枣煮鸡蛋

原料：枸杞子15克，大枣10克，鸡蛋2个。

调料：精盐适量。

做法：

1. 将枸杞子、大枣洗干净，放到锅里，加适量清水。
2. 再将鸡蛋洗干净，也放到锅里，大火烧开，改小火将鸡蛋煮熟。
3. 捞出鸡蛋，去皮后再放入汤中煮片刻，放盐调味即成。

营养与功效：鸡蛋每100克含蛋白质12克，脂肪10克，钙48毫克，磷176毫克，铁2毫克及维生素等营养成分。具有滋阴养血，补肝肾，益精血之功能。

猪肝炖豆腐

原料：大豆腐1块，猪肝50克，油菜心50克。

调料：葱、姜各10克，盐3克，鸡精2克，植物油适量。

做法：

1. 猪肝洗净，切片，放沸水中焯一下，捞出。
2. 豆腐切小块，也放沸水中焯一下，捞出。
3. 炒勺放火上，放油烧热，下葱花、姜末炸出香味，放入猪肝迅速炒两下，再放入豆腐，添少许汤，烧开，用盐、鸡精调味，炒拌均匀后出勺即成。

营养与功效：此菜具有清肝热，和脾胃，消肿满，滋补肝肾之作用。猪肝每100克含蛋白质21克，脂肪5克，钙11毫克，磷270毫克，铁25毫克及维生素等营养成分。



原料:

牛肉150克, 白萝卜100克,
枸杞子6粒, 陈皮5克。

调料:

味精1克, 盐2克。

营养与功效: 牛肉每100克含蛋白质20克, 脂肪10克, 钙5毫克, 磷179毫克, 铁21毫克及维生素等成分。萝卜具有消积滞, 化痰热, 下气宽中的功效。



萝卜陈皮炖牛肉

做法:

1. 牛肉洗净, 切小块。陈皮洗净, 切小块。萝卜去皮, 切块。枸杞子洗净。
2. 锅内放水, 加入牛肉, 烧开去沫。
3. 待牛肉烧熟时加入陈皮、萝卜、枸杞子, 烧开后改小火, 待萝卜煮烂后下盐、味精调味, 出勺, 捡去陈皮即成。

香菇烧淡菜

原料: 水发淡菜250克, 水发香菇50克, 油菜50克。

调料: 葱花10克, 姜末10克, 盐2克, 味精1克,
料酒10克, 五香粉1克, 清汤600克、湿淀粉10克, 植物油15克, 香油适量。

做法:

1. 将淡菜用温水洗净, 放入碗内, 加入清汤适量, 上笼蒸好, 备用。
2. 炒锅置火上, 加植物油烧至七成热, 加葱花、姜末煸炒出味, 加清汤适量及香菇片、油菜、淡菜, 烹入料酒, 中火烧煮10分钟, 放入精盐、味精、五香粉拌匀, 入味后用湿淀粉勾芡, 淋入香油即成。



营养与功效: 此菜具有益气健脾, 活血化痰, 补虚降脂之功能。适用于各种类型的高脂血症、脂肪肝、对肝肾阴虚型脂肪肝患者尤为适宜。



萝卜炒猪肝

原料：白萝卜250克，鲜猪肝150克。

调料：精盐2克，白糖5克，葱15克，姜15克，料酒5克，米醋5克，鸡精2克，香油5克，水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 猪肝、萝卜洗净，切片。先将萝卜炒熟装盘。
2. 锅放火上，加入油烧热，用葱、姜炆锅，然后将猪肝倒入炒熟。再将萝卜与猪肝一起炒2~3分钟，加各种调料，调味即可食用。

营养与功效：此菜具有补肝清热，宽中下气之作用。猪肝每100克含蛋白质21克，脂肪5克，糖1.4克，钙11毫克、磷270毫克、铁25毫克。维生素B10.4毫克、维生素B22.11毫克及维生素C18毫克营养成分。萝卜具有消积滞，化痰热，下气宽中的功效。

香菇蒸带鱼

原料：带鱼200克，香菇20克。

调料：姜片10克，葱段15克，精盐2克，味精1克。

做法：

1. 将带鱼洗净，切成块，装入蒸碗中。
2. 将香菇泡发洗净，切成条，放入带鱼碗中，加姜片、葱段、精盐、味精，上笼蒸透即成。

营养与功效：香菇具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、托痘疹之功效。带鱼性甘、温，入脾、胃经，具有暖胃平肝、健脾利湿的功效。



原料:

甲鱼1只, 山楂30克。

调料:

葱、姜各20克, 料酒10克, 白糖10克, 精盐2克, 鸡精1克, 植物油20克, 高汤适量。

营养与功效: 甲鱼每100克含蛋白质17.3克, 脂肪4克, 钙15毫克, 磷94毫克, 铁2.5毫克及维生素等营养成分。山楂具有消食健胃, 活血化瘀, 驱虫的功效。



山楂炖甲鱼

做法:

1. 甲鱼去头、内脏, 洗净, 剥成大块。山楂洗干净。葱切段, 姜切片。
2. 锅放火上, 放入油烧热, 下葱段、姜片炆锅, 待出香味后倒入甲鱼块, 放糖、料酒煸炒至断生, 放入高汤, 放入山楂, 大火烧开, 改小火炖至肉烂入味, 用盐、鸡精调味即成。

姜汁菠菜

原料: 菠菜250克, 生姜20克。

调料: 精盐2克, 味精2克, 酱油10克, 醋10克, 花椒油10克, 香油适量。



做法:

1. 将菠菜择去黄叶, 用清水洗净, 削去须根, 保留红头, 切成长段, 在开水中焯熟, 捞出沥水, 装在盘内, 晾凉。
2. 将生姜洗净后, 捣出姜汁, 放入碗内, 加入精盐、味精、酱油、醋、花椒油、香油调汁, 把料酒倒在菠菜上, 倒入调好的味汁拌匀即成。

营养与功效: 此菜具有通肠胃, 生津血, 解酒毒之功效。适用于老年便秘、习惯性便秘, 痔疮、高血压及酒精性脂肪肝等症患者。菠菜具有养血止血, 敛阴润燥的功效。



黄花芹菜炒鳝丝

原料：鳝丝250克，芹菜150克，黄花菜20克，鸡蛋1个。

调料：葱、姜各20克，料酒10克，白糖10克，精盐3克，油适量。

做法：

1. 芹菜洗净，切段。黄花菜水发，备用。
2. 鳝丝洗净，切段，与鸡蛋拌匀，放入六成热油锅滑油后取出。
3. 原锅留油少许，加入芹菜、黄花菜，迅速煸炒，再加调料略炒，最后下鳝丝，炒匀出锅即成。

营养与功效：此菜具有补益气血、化痰活络之作用。鳝丝每100克含蛋白质18.8克，脂肪0.9克，钙38毫克，磷150毫克，铁1.6毫克及维生素等营养成分。芹菜具有平肝清热、祛风利湿的功效。

香菇烧芹菜

原料：芹菜400克，水发香菇50克。

调料：精盐2克，味精2克，酱油10克，醋10克，干淀粉10克，菜油适量。

做法：

1. 将芹菜择去叶、根，洗净，剖开切成约2厘米的段，用精盐拌匀腌渍约10分钟后，用清水漂洗，沥干待用。香菇切片，用醋、味精、淀粉混合后装在碗里，加水兑成芡汁待用。
2. 炒锅置旺火上，加油烧热，下入芹菜，煸炒几下后，投入香菇片炒匀，加入酱油炒约1分钟后，淋入芡汁速炒片刻，起锅即成。

营养与功效：香菇营养丰富，对肝炎有防治作用，并具有补血的功能。芹菜具有清热平肝、降压降脂的功能。



原料:

白萝卜300克, 海带20克,
陈皮2片。

调料:

葱、姜各20克, 酱油10
克, 精盐3克, 白糖10克,
料酒10克, 鸡精3克, 油、
高汤适量。

营养与功效: 海带富含聚
糖、海带氨酸、碘、钙、
铜、谷氨酸等营养成分, 对
传染性肝炎患者有食疗作
用。萝卜其味辛、甘, 性
凉, 具有开胃消食、下气宽
中、清热化痰、凉血利尿之
功能。



海带陈皮炖萝卜

做法:

1. 将海带洗干净, 切成丝, 放开水焯一下, 捞出。白萝卜洗净, 切丝。葱切花, 姜切末。
2. 锅放火上, 加油烧热, 下葱、姜炆锅, 出香味后放入海带丝、萝卜丝迅速煸炒两下, 加入陈皮, 加入高汤, 大火烧开, 改小火煮熟, 用糖、料酒、盐、鸡精调味即成。

白术田螺炖兔肉

原料: 鲜兔肉300克, 白术10克, 大田螺2个。

调料: 生姜10克, 胡椒10克, 味精2克, 食盐
适量。

做法:

1. 将田螺放入清水中, 洗去泥沙, 再用沸水烫死
后取出螺肉。
2. 将白术、螺肉、兔肉放入锅内, 加清水适量,
用小火煮2小时左右, 用生姜、胡椒、味精、食盐调味
即可。



营养与功效: 此菜具有
祛浊解毒, 除湿消满之作
用。适用于湿浊阻滞型肝
硬化、腹大胀满、肋下痞
胀或疼痛、进食减少、阻
气、小便短少、大便不
爽、舌淡红、舌苔白腻等
症者。兔肉补虚缩尿, 小
便不禁可用兔肉连骨和大
麦苗煮汁服治。



糖醋清蒸鱼

原料：鲷鱼1条。

调料：米醋30克，葱20克，姜20克，白糖30克，
精盐3克，水淀粉、植物油各适量。

做法：

1. 鱼去鳞及内脏，洗净，鱼背切花刀备用。葱、姜均切丝备用。
2. 鱼肉上覆盖姜丝，加调料，装盆蒸熟。
3. 用油滑锅，加水适量，加入糖醋炒均匀，用水淀粉勾芡，淋明油，将芡汁浇在鱼上即可食用。

营养与功效：此菜具有补气化湿，散瘀解毒，开胃益肝的作用。鲷鱼每100克含蛋白质20克，脂肪4.3克，钙31毫克，磷184毫克，铁0.9毫克及少量维生素等营养成分。

白萝卜煮牛肉

原料：牛肉500克，白萝卜300克。

调料：黄酒20克，葱段、精盐各适量，色拉油40克。

做法：

1. 将牛肉、萝卜分别洗净，切成块。
2. 锅内注油烧热，放入牛肉，炒5分钟，加黄酒焖烧10分钟后，倒入砂锅，加水用旺火煮开，再加葱段、黄酒，改以小火炖3小时左右，倒入萝卜块，加精盐适量，再炖1小时，至牛肉、萝卜均已煮烂即成。

营养与功效：牛肉营养丰富，可补脾胃、益气血、强筋骨。萝卜其味辛、甘，性凉，富含葡萄糖、蔗糖、果糖、B族维生素、维生素C、钙、磷、钾、碘、多种氨基酸、丰富的纤维素等营养成分，具有益胃消食、下气宽中、清热化痰、凉血利尿之功能。



原料:

活甲鱼1只, 丹参、桃仁、茯苓各20克, 火腿50克。

调料:

橘皮10克, 葱段20克, 姜片15克, 料酒10克, 白糖10克, 精盐3克, 米醋10克。

营养与功效: 此菜具有滋阴补虚, 行气活血之作用。甲鱼每100克含蛋白质17.3克, 脂肪4克, 钙15毫克, 磷94毫克, 铁2.45毫克及维生素等营养成分。



参仁茯苓烧甲鱼

做法:

1. 将甲鱼杀死, 反复洗净, 切成小块。火腿切丁。
2. 丹参、茯苓、桃仁、橘皮洗净, 用纱布包好。将所有原料全放入碗内, 加水调料, 蒸到甲鱼酥烂取出, 去纱布包, 浇上米醋食用即成。

菠菜兔肝汤

原料: 兔肝200克, 菠菜100克, 紫菜15克, 枸杞子15粒。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 醋5克, 精盐3克, 味精2克, 干淀粉20克, 鸡蛋2个, 植物油350克。



做法:

1. 砂锅内放入清水, 葱段、姜片用大火烧开, 再改用小火煎煮20分钟。葱、姜不用, 汤汁备用。鸡蛋磕入容器内, 加入湿淀粉搅匀成鸡蛋液, 倒入抹油烧热的锅内摊成鸡蛋皮备用。
2. 将兔肝洗净, 沥去水, 抹刀切成片。菠菜择洗干净, 沥去水, 切成段。鸡蛋皮切成菱形片。紫菜撕成小片。枸杞子洗净。兔肝片用料酒、醋拌匀, 再用鸡蛋清、干淀粉上浆。
3. 锅内放植物油烧至四成热, 下入兔肝片滑散至熟, 倒入漏勺。将砂锅内的备用汤汁烧开, 加入菠菜段烧开, 下入枸杞子烧开, 煮至菠菜熟透。下入鸡蛋皮片、紫菜片、兔肝片, 加入精盐烧开, 加味精即成。

营养与功效: 兔肝具有补肝、明目、补虚、养血之功能。菠菜具有润肠通便、清热明目、养肝补血之功能。



山楂荸荠肉片

原料：猪腿精肉300克，山楂片50克，荸荠30克，鸡蛋清2个。

调料：葱、姜末各10克、精盐2克、味精1克、黄酒5克、淀粉10克、植物油适量。

做法：

1. 将山楂片洗净，加水煎汁，去渣取汁，备用。
2. 将猪腿精肉洗净，切薄片状，放入用鸡蛋清和适量淀粉调成的糊状中。将荸荠洗去外皮切片，在油锅内烧至六成熟。将肉片糊下油锅炸至浮起，白色时，加荸荠片翻炒，再入山楂浓汁焖熟，调入黄酒、葱花、姜末炒出味，加精盐、味精，再炒几遍即可。

营养与功效：此菜具有滋阴健脾，开胃消食之作用。适用于高血脂、高血压、冠心病、肝等症者。猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。山楂具有消食健胃，活血化瘀，驱虫的功效。鸡蛋具有滋阴润燥，养血安胎功效。

猪肝焖饭

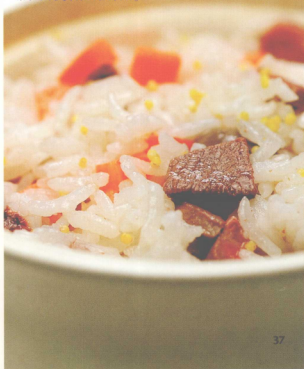
原料：大米200克，猪肝100克，小米50克，口蘑、胡萝卜各20克。

调料：葱段10克，姜片各10克，料酒5克，醋1克，精盐、干淀粉各3克，鸡蛋1个，植物油300克，何首乌10克。

做法：

1. 将大米、小米洗干净，沥去水。口蘑洗净，胡萝卜洗净削去外皮，猪肝洗净沥去水，分别切成小丁。猪肝丁放入容器内，加入料酒、醋、精盐1克拌匀腌渍入味，再加入半个鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆备用。
2. 锅内放入清水烧开，下入口蘑丁、胡萝卜丁，加入精盐1克烧开，煮约1分钟捞出，沥去水。
3. 另将锅内放入植物油烧至四成热，下入猪肝丁滑熟，出锅倒入漏勺，沥去油。
4. 电饭煲内加入清水，下入何首乌烧开，煮约1小时，拣出何首乌，然后下入大米、小米、口蘑丁、胡萝卜丁、猪肝丁，加入余下的精盐搅匀，煲至熟烂。

营养与功效：何首乌可补益肝肾、滋养精血。猪肝具有补肝明目、养血之作用。口蘑具有健脾益胃、补肝益肾、抑制病毒，对传染型肝炎有防治作用。



原料:

鲜鸡块400克, 熟蛋黄3个。

调料:

精盐2克, 味精2克, 白糖10克, 醋5克, 香油适量。

营养与功效: 鸡肉其味甘, 性温, 是高蛋白、低脂肪的食物, 胆固醇含量也不高, 且含有不饱和脂肪酸, 具有温中健脾、益气养血、补肾益精的功能。此菜具有温中益气, 补精填髓之作用。适宜于肝病患者。



凉拌鸡片

做法:

1. 将鸡块洗净, 去皮, 用干净毛巾擦净, 用盘装好上屉蒸熟, 取出冷却备用。
2. 将熟蛋黄放入小碗内, 加入精盐、白糖, 用筷子调匀, 边调边下香油, 临吃时将鸡块摆放盘中, 加入醋、味精即可。

砂锅虫草鸡

原料: 净仔鸡1只, 口蘑100克, 冬虫夏草10克。

调料: 葱段、姜片各10克, 精盐5克, 味精2克。

做法:

1. 将冬虫夏草、口蘑分别洗净、沥去水。仔鸡剥去脚爪、嘴尖、翅尖、洗净、沥去水备用。
2. 锅内放入清水烧开, 下入仔鸡用大火烧开, 煮约5分钟后捞出, 沥去水, 放入砂锅内, 加入冬虫夏草、葱段、姜片、适量清水, 盖上锅盖用大火烧开, 再改用小火炖约1小时。

3. 将口蘑下入砂锅内, 围摆在仔鸡的周围, 加入精盐, 继续用小火炖约1小时, 加味精即成。

营养与功效: 冬虫夏草具有补肾壮阳、填精益身、益肺平喘、止化痰涎之功效, 所含虫草菌丝能显著提高血清白蛋白含量、抑制球蛋白、改善肝功能。鸡肉具有温中补脾、益气养血、补肾益精之功效。口蘑可健脾益胃、化痰理气、补肝益肾、强身补虚, 对肝炎有辅助食疗作用。





枸杞肉末炒蛋丁

原料：鸡蛋3个，猪瘦肉50克，枸杞子10粒，麦冬10克。

调料：精盐2克，鸡精了1克，植物油20克，淀粉适量。

做法：

1. 将枸杞子洗净，入沸水中略余一下。麦冬洗净，入沸水中煮熟，切成碎末。猪瘦肉切丁。鸡蛋打入碗中，加精盐少许，抽打均匀，倒进另一碗（碗壁涂油）中隔水蒸熟，冷却后切成粒状。
2. 锅置旺火上，放植物油，倒入猪肉丁炒熟，再倒入枸杞子、麦冬、蛋粒炒匀，放精盐、鸡精少许，用湿淀粉勾芡即成。

营养与功效：鸡蛋可滋阴润燥、补血养心、安神定魄。猪肉具有滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等功效。此菜具有滋补肝肾之功效。适用于慢性肝炎、早期肝硬化等症患者。

鸡丁蒸二米饭

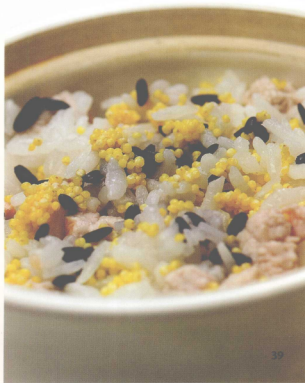
原料：黑米、大米各150克，净柚子肉、净鸡肉各150克。

调料：香油5克，精盐2克，湿淀粉3克。

做法：

1. 将黑米、大米分别淘洗干净，沥去水。鸡肉洗净，沥去水，与柚子肉分别切成丁备用。
2. 将鸡丁放入容器内，加入精盐拌匀，腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆，下入烧沸的清水锅中用大火烧开，捞出。
3. 将黑米、大米、鸡肉丁、柚子丁均放入盆内拌匀，加入清水，淋入香油，放入蒸锅用大火蒸至熟烂取出即成。

营养与功效：黑米含有较多的蛋白质、氨基酸、维生素、无机盐等营养成分，具有滋阴补肾、补胃暖肝、明目活血之功效。柚子肉具有消食健胃、化痰止咳、润肠通便。鸡肉、鸡蛋。糖尿病患者消耗多，鸡肉、鸡蛋是常食的补品。



原料:

鲜番茄350克, 牛肉150克。

调料:

色拉油20克、精盐、糖适量。

营养与功效: 番茄其味甘、酸, 性微寒, 具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝之功能。此菜具有养肝, 补血, 降脂之作用。适用于脂肪肝有肋痛者。



番茄煲牛肉

做法:

1. 将番茄洗净, 切块。将牛肉洗净, 切成块备用。
2. 在锅内放入适量油, 待烧至八成熟时, 放入牛肉块炒至八分熟, 加适量精盐及番茄炒熟, 可加少许水, 放入糖同煮至熟即可。

无花果煲兔肉

原料: 净兔肉400克, 无花果10枚。

调料: 葱段10克, 姜片10克, 料酒8克, 精盐3克, 味精2克, 鸡清汤600克。

做法:

1. 将兔子洗净, 沥去水, 剁成块。无花果洗净, 从中间对剖成两半备用。
2. 锅内放入清水烧开, 下入兔肉块用大火烧开, 焯去血污捞出, 沥去水, 放入砂锅内, 加入葱段、姜片、料酒、鸡清汤烧开, 煲约10分钟。
3. 拣出葱、姜不用, 下入无花果烧开, 煲约1小时, 加入精盐, 继续煲约10分钟, 加味精即成。

营养与功效: 无花果其味甘, 性平, 富含糖类、钙、磷、铁、维生素A、维生素D、维生素C等营养成分, 具有补益脾胃、润肠通便、消肿解毒之功效。兔肉有补中益气、凉血解毒之功效。





薏米烧鸭肉

原料：鸭肉400克，薏米50克，肉汤200克。

调料：葱10克，姜10克，精盐3克，料酒10克，胡椒粉1克、植物油适量。

做法：

1. 鸭肉洗净放入沸水中，氽去血水，切成长方块。冬瓜去皮洗净，切成长方块。姜洗净，拍碎。葱洗净切长段，薏米洗净。
2. 锅置火上，注油烧热，下姜、葱煸出香味，注入肉汤、料酒，下入薏米、鸭肉、猪肉、精盐、胡椒粉，煮至肉七成熟时，下冬瓜炖熟即成。

营养与功效：此菜具有健脾、清热、降脂的作用。适用于脂肪肝、肥胖症患者。薏米能健脾益气、补肺、清热、利水、治筋拘挛不可伸、或麻木不仁，久食益气、利胃肠。煮粥食可止烦渴、利小便。

枸杞肉鸽煲

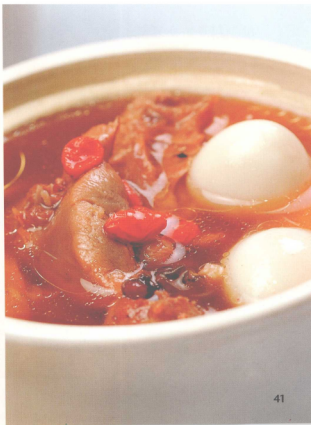
原料：净肉鸽1只，鸽蛋2枚，枸杞子10粒。

调料：葱段10克，姜片10克，料酒10克，精盐2克，味精1克，白糖15克。

做法：

1. 将肉鸽剥去脚爪，洗净，下入沸水锅中用大火烧开，焯透捞出，沥去水。鸽蛋下入清水锅中烧开，煮熟、剥去外壳备用。
2. 将肉鸽放入砂锅内，加入鸽蛋、葱段、姜片、料酒、清水，并用大火烧开，再改用小火炖约1小时。
3. 拣出葱、姜不用，加入精盐，下入枸杞子，继续炖，至熟烂，加入味精、白糖即成。

营养与功效：枸杞子其味甘，性平，具有滋肾补肝、益精明目之功效。鸽蛋含糖类、脂肪、蛋白质、钙、磷、铁及多种维生素等营养成分，可补肾养心、解毒。鸽肉性甘、咸，平，入肝、肾、肺经，具有滋肾益气、祛风解毒的功效。



原料:

鲜蘑菇200克,香菇10克。

调料:

植物油50克,精盐2克、
味精2克、白糖5克、水淀粉适
量。

营养与功效: 此菜具有
补气益胃,化痰理气,降
血压,降血脂,降血糖之
作用。适用于病毒性肝
炎、脂肪肝、糖尿病和动
脉硬化患者。



烩双菇

做法:

1. 将鲜蘑菇洗净,备用。将香菇用开水浸发透,去蒂洗净,泡香菇水留用。
2. 将锅置火上,注油烧热,倒入香菇煸炒几下,投入鲜香菇,倒入泡香菇水,调入精盐、白糖,待汤汁微沸时,勾芡,淋入味精即成。

茅根口蘑煲老鸭

原料: 净鸭子1只,口蘑80克,白茅根50克。

调料: 姜片10克,葱段10克,料酒10克,
盐3克,味精2克。

做法:

1. 将鸭子洗净,沥去水,剥成块,下入沸水锅中用大火烧开,焯约5分钟捞出,沥去水。口蘑洗净备用。
2. 将鸭子放入沙煲内,下入口蘑、白茅根、姜片、葱段放在鸭身上。
3. 加入料酒、清水,盖上盖子用大火烧开,再改用小火炖约1小时,拣出葱、姜不用。加入精盐,继续炖至原料熟透,加味精即成。

营养与功效: 白茅根味甘,性寒,具有清热凉血、止血利尿之功效。鸭肉其味甘、咸,性微寒,具有滋阴养胃、利尿消肿、健脾补虚之功效。口蘑是一种高蛋白、低脂肪的食用菌,含有人体必需的8种氨基酸,可补肝益肾、补脾益胃、强身补虚。





葱爆兔肉片

原料：兔肉250克，大葱150克。

调料：鸡蛋清1个，精盐2克，味精2克，料酒10克，白糖10克，酱油5克，醋5克，湿淀粉10克，香油3克。

做法：

1. 将兔肉洗净切片，盛入小碗中，加精盐、料酒、鸡蛋清、搅匀上浆。将大葱切成片。
2. 取一只碗，放入料酒、酱油、白糖、醋、味精、湿淀粉调成芡汁。
3. 将锅置火上，注油烧热，倒入浆好的兔肉，用筷子搅散，熟后倒入漏勺。锅中留少量底油烧热，将大葱下锅略煸，放肉，加入调好的芡汁和适量清水，翻炒均匀，淋上香油即成。

营养与功效：此菜具有降血脂之作用。适用于脂肪肝、高血脂、动脉硬化等症者。兔肉其味甘，性凉，具有补脾益气、凉血解毒之功效。

淡菜首乌炖乳鸽

原料：净乳鸽1只，淡菜80克，水发木耳60克何首乌15克。

调料：葱段15克，姜片15克，料酒10克，精盐3克，味精2克。

做法：

1. 将乳鸽剥去脚爪，洗净，沥去水。淡菜用温水洗净。木耳去根，洗净，沥去水备用。
2. 锅内放入清水烧开，下入乳鸽用大火烧开，焯去血污捞出，沥去水，再放入沙锅内。
3. 加入淡菜、葱段、姜片、料酒、何首乌、清水，盖上锅盖用大火烧开，再改用小火炖约1小时，拣出何首乌不用。下入木耳片，加入精盐烧开，炖至原料熟烂，加味精即成。

营养与功效：何首乌具有补益肝肾、滋养精血、润肠通便之功效。淡菜可补肝肾、益精血、消痰瘤，经常食用对肝炎的治疗有益。木耳具有补气养血、滋补强壮之功效。



原料:

净母鸭1只, 山药50克, 枸杞子10粒, 鲜香菇、火腿、笋片各25克。

调料:

葱20克, 姜10克, 糖10克, 料酒50克, 清汤1000克, 精盐4克、味精2克, 色拉油50克。

营养与功效: 此菜具有补肝肾、益精血之功效。适用于营养不良型脂肪肝患者。鸭肉其味甘、咸, 营养比较全面, 属高蛋白、低脂肪食物, 易于消化, 性微寒, 具有滋阴养胃、利尿消肿、健脾补虚之功效。



山药枸杞炖鸭

做法:

1. 将净鸭去爪, 去净内脏洗净, 剝成鸭块, 入沸水锅内氽一下, 取出洗净血污。
2. 锅放火上, 加入油烧热, 放入葱、姜炆锅, 出香味后放入鸭块煸炒, 放入料酒、糖煸炒, 加入汤、山药, 大火烧开, 用盐、味精调味, 加入笋片、香菇、火腿、枸杞子, 改小火炖至原料熟透即成。

香菇芦笋焖牛肉

原料: 牛肉300克, 水发香菇100克, 芦笋50克, 枸杞子10粒。

调料: 葱段15克, 姜片15克, 料酒10克, 精盐3克, 味精2克, 植物油20克。

做法:

1. 将枸杞子洗净。牛肉洗净, 沥去水, 切成块。香菇去蒂, 洗净, 从中间对剖成4瓣。芦笋削去老皮, 洗净切成段备用。
2. 锅内放植物油烧热, 下入葱段、姜片炆香, 下入牛肉块略炒, 下入香菇翻炒均匀, 烹入料酒炒匀, 加清水炒开, 再用小火焖至熟烂。
3. 下入芦笋段, 加入精盐炒开, 焖至芦笋熟透、汤汁浓稠, 加味精, 出锅即成。



营养与功效: 香菇其味甘, 性平, 具有健脾养胃、益气补虚之功效, 对传染性肝炎有防治作用。枸杞子其味甘, 性平, 具有补肝肾、益气血、强筋骨之功效。牛肉补中益气、强筋健骨。



木耳烧豆腐

原料：嫩豆腐250克，黑木耳100克。

调料：葱花20克，姜末10克，精盐2克，味精2克，料酒5克，胡椒粉1克，植物油15克，香油3克，清汤适量。

做法：

1. 将黑木耳拣杂，用清水发透，洗净，捞出备用。将豆腐用水漂洗后，入沸水锅焯一下，切成小方丁待用。
2. 锅置火上，加植物油烧至六成热，投入木耳爆炒至发出劈啪响声，再加豆腐丁、葱花、姜末，烹入料酒，加少许清汤，改用中火煨烧20分钟，加精盐、味精，胡椒粉等调料，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油即成。

营养与功效：此菜具有益气补血，通脉降脂。适用于各种类型的高脂血症、脂肪肝，对脾气虚弱型脂肪肝患者尤为适宜。豆腐味甘，性凉，可益肝清热。

三丁蒸饭

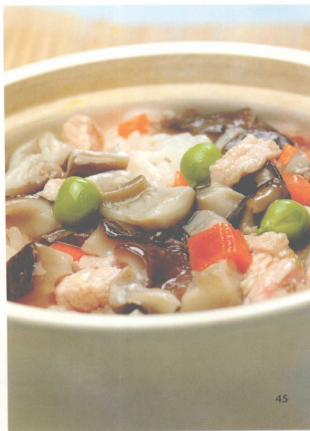
原料：大米150克，小米100克，雪梨、猪瘦肉各50克，荸荠30克。

调料：精盐2克。

做法：

1. 将大米、小米放入容器内，加入清水反复淘洗干净，沥去水。
2. 将雪梨洗净，去皮、核，切成小丁。荸荠洗净，削去皮，切成小丁。猪瘦肉洗净，沥去水，切成小丁。将猪肉丁、荸荠丁下入沸水锅中煮约1分钟捞出，沥去水。
3. 将大米、小米、雪梨丁、荸荠丁、猪肉丁均放入大瓷碗内拌匀，再加入清水、精盐搅拌均匀，放入蒸锅内用大火蒸至熟烂即成。

营养与功效：雪梨具有清热生津、润燥化痰、保肝、帮助消化之功效。荸荠具有清热生津、凉血明目、化痰消积之功效。猪瘦肉具有补益肝肾、滋阴润燥之功效。



原料:

木瓜100克, 刀豆50克, 猪肉100克。

调料:

葱花10克, 姜末10克, 精盐2克, 味精2克, 料酒10克, 色拉油, 湿淀粉各适量。

营养与功效: 此菜具有舒肝解郁, 行气止痛。适用于肝癌疼痛者。猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。木瓜补中益气, 含丰富的果胶、粗纤维等, 纤维素可改善糖代谢, 常食可降血脂、减肥。



刀豆木瓜炒肉片

做法:

1. 将猪肉洗净, 切成薄片, 放入碗中, 加精盐、湿淀粉抓揉均匀备用。
2. 将刀豆、木瓜分别洗净。将木瓜切成片, 刀豆切段, 用沸水余烫捞出。
3. 锅放火上, 加入油烧热, 下入葱、姜炝锅, 放入肉片煸炒, 烹入料酒, 再加入木瓜、刀豆煸炒, 用盐、味精调味, 炒至原料熟烂即成。

山药炖甲鱼

原料: 甲鱼1只, 山药200克, 女贞子10克, 枸杞子10粒。

调料: 葱段10克, 姜片10克, 料酒10克, 醋15克, 精盐3克, 味精2克, 白糖15克, 植物油20克。

做法:

1. 将甲鱼宰杀, 剥去甲鱼壳, 去除内脏, 洗净, 剥成块。山药削去外皮, 洗净, 切成滚刀块。枸杞子洗净。甲鱼块下入加有醋的沸水锅中用大火烧开, 焯去血污捞出, 沥去水备用。
2. 锅内放植物油烧热, 下入白糖炒呈深红色, 下入甲鱼块炒至上色, 下入葱段、姜片炒香, 加入清水, 下入女贞子, 用大火烧开, 再改用小火焖约40分钟, 拣出女贞子不用。
3. 下入山药块、枸杞子, 加入精盐烧开, 继续用小火焖至熟烂, 加味精, 出锅即成。

营养与功效: 女贞子具有补益肝肾、滋阴清热、明目乌发之功效。枸杞子具有补肝肾、益精血之功效, 并可抑制脂肪在肝细胞内沉积和促进肝细胞再生。山药具有补肺健脾、固肾益精、益气养阴之功效。甲鱼具有滋阴凉血、清热散结、益肾健骨之功效。





茯苓炒猪肉

原料：猪瘦肉200克，茯苓200克，红花5克，枸杞子10粒。

调料：葱丝15克，姜丝15克，料酒10克，精盐3克，味精2克，湿淀粉10克，干淀粉10克，鸡蛋1个，植物油20克。

做法：

1. 将红花洗净，放入容器内，加入温水浸泡至透。茯苓削去外皮，洗净，与洗净的猪瘦肉分别切成丝。肉丝用料酒拌匀，再用1/3个鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆备用。
2. 锅内放植物油烧热，下入姜丝、葱丝炆香，下入猪肉丝炒至变色，再下入茯苓丝炒匀，下入红花及泡红花的原汁，加入精盐炒匀至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：茯苓其味甘、淡，性平，具有健脾和胃、利尿渗湿、宁心安神之功效。经常食用可提高机体免疫力。红花味辛，性温，可破瘀、活血、通经。

荸荠黑豆炖兔肉

原料：兔肉200克，荸荠100克，红枣10枚，黑豆50克，五味子10克。

调料：葱10克，姜10克，蒜10克，精盐3克，上汤700克。

做法：

1. 将红枣洗净，去核。将黑豆洗净，除去杂质，发透。将五味子洗净，去杂质。将兔肉洗净，切成块。荸荠去皮，一切两半。姜切片，葱切段。
2. 将所有原料炖锅内，调入精盐，注入上汤，用旺火烧开，打去浮沫，转用小火煲至黑豆熟透即成。

营养与功效：此菜具有补益肝肾，生津养血之功效。适用于肝硬化、症见气血亏损、体虚无力、失眠、心悸者。大枣具有补中益气、健脾养血之功能。兔肉性甘、凉，入肝、大肠经、具有补中益气、凉血解毒的功效。荸荠性甘、寒，入肺、胃经，具有清热、化痰、消积的功效。



原料:

甲鱼1只,何首乌30克,黑豆60克,大枣6枚。

调料:

葱10克,姜片10克,料酒10克,糖10克,精盐适量。



首乌大枣炖甲鱼

营养与功效: 此菜具有降血脂之作用。适用于高血脂、脂肪肝等症者。甲鱼性甘、平,入肝经,具有滋阴凉血的功效。

做法:

1. 将甲鱼宰杀,去内脏,洗净,切块,用沸水氽烫一下捞出。黑豆、何首乌、大枣洗净。
2. 锅放火上,加入油烧热,下葱、姜炝锅,下甲鱼块煸炒,加入料酒、糖,加入高汤,放入何首乌、黑豆、大枣,大火烧开,改小火炖至原料熟透,用盐、味精调味即成。

果丁小米粥

原料: 小米150克,猕猴桃50克,绿豆20克。

调料: 白糖10克。



做法:

1. 将绿豆择去杂质,洗净,放入容器内,加入温水泡至涨起捞出,沥去水。小米淘洗干净,沥去水。猕猴桃削去外皮,洗净,切成丁备用。
2. 锅内放入清水,下入绿豆用大火烧开后,改用小火煮约15分钟,再下入小米搅匀、烧开,煮至熟烂即成,食用时加入白糖、猕猴桃丁搅匀。

营养与功效: 猕猴桃其味甘、酸,性寒,富含维生素C,还含有糖类、蛋白质、钙、磷、铁、钾、镁、B族维生素、有机酸等营养成分,具有清热生津、和胃降逆、通利小便之功效。绿豆味甘,性凉,具有清热解毒、利尿通淋之功效。



仙人掌煲兔肉

原料：仙人掌150克，净兔肉100克，胡萝卜50克。

调料：葱段15克，姜片15克，料酒6克，精盐3克，味精2克，鸡蛋1个，香油5克。

做法：

1. 将兔肉洗净，沥去水，剁成末。仙人掌削去外皮，洗净，抹刀切成条片。胡萝卜削去外皮，洗净，切成菱形片备用。
2. 将兔肉末放入容器内，加入料酒、精盐、味精、鸡蛋清、香油，搅至黏稠状，再制成大小均匀的丸子，下入清水锅中用中火烧开，再改用小火煮至熟透捞出。
3. 锅内放入清水，下入葱段、姜片烧开，下入胡萝卜片、仙人掌片，加入余下的料酒和精盐烧开，煮至熟烂，拣出葱、姜不用，下入兔肉丸烧开，加味精，出锅装碗即成。

营养与功效：兔肉其味甘，性凉，是一种高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食物，具有补脾益气、凉血解毒之功效。仙人掌具有行气活血、清热解毒、消肿止痛之功效。

鸡肝炖番茄

原料：番茄200克，鸡肝150克，木耳20克。

调料：鲜汤700克，胡椒粉1克，食用油20克，精盐2克，味精2克。

做法：

1. 将木耳泡发后洗净，撕片。鸡肝、番茄洗净后均切成片，备用。
2. 锅置旺火上，倒入鲜汤，用火烧开后，放入鸡肝、番茄、木耳、食用油，用火煮至肝片熟时，加胡椒粉、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有补血强身。适用于贫血所致的头晕眼花等症。番茄其味甘、酸，性微寒，富含苹果酸、柠檬酸、番茄碱、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素A、糖类、蛋白质、钙、磷、铁、镁、钾等营养成分，具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝之功能。



原料:

净鸭肉250克,油菜叶50克,北沙参、麦冬、玉竹、生地黄各10克。

调料:

葱段10克,姜片10克,料酒8克,精盐2克,味精1克,冰糖20克,鸡蛋1个,香油3克。

营养与功效: 北沙参味甘、淡,性凉,具有养阴清肺、益胃生津之功效。麦冬味甘、微苦,性寒,具有润肺养阴、益胃生津、清心除烦之功效。生地黄味甘、苦,性寒,具有养阴生津、清热凉血之功效。油菜叶其味辛,性凉,可清热解暑、散瘀消肿、和中润肠。



油菜炖鸭丸

做法:

1. 将鸭肉洗净,沥去水,制成茸,放入容器内,加入料酒、精盐、味精、鸡蛋清、香油搅匀至粘稠状。油菜叶洗净,沥去水备用。
2. 砂锅内放入清水下入各种中草药、葱段、姜片用大火烧开,再改用小火炖约1小时,拣出各种中草药、葱、姜不用。
3. 将鸭茸制成大小均匀的丸子,下入砂锅内用小火烧开,撇净浮沫,炖至微熟时,下入油菜叶、冰糖烧开,煮至鸭丸熟透即成。

木耳炖肉片

原料: 猪瘦肉200克,水发木耳100克,菠菜50克,女贞子15克。

调料: 葱段10克,姜片10克,料酒10克,精盐2克,干淀粉20克,鸡蛋1个,味精2克,植物油20克。

做法:

1. 将猪瘦肉洗净,沥去水,切成薄片。木耳去根,洗净,撕成小片。菠菜择洗干净,沥去水,切成段。猪肉片用料酒拌匀,再用鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆备用。
2. 砂锅内放入清水,下入女贞子用大火烧开,再改用小火煎煮1小时,拣出女贞子不用,汤汁备用。
3. 锅内放植物油烧热,下入葱段、姜片炝香,下入肉片炒熟,下入木耳片炒匀,加余下的料酒炒匀,出锅倒入盛有汤汁的砂锅内烧开,煮约5分钟,下入菠菜段,加入精盐烧开、煮熟,加味精即成。

营养与功效: 女贞子具有补益肝肾、滋阴清热、明目乌发之功效。猪瘦肉具有滋阴润燥、补血、补益肝肾之功效。木耳、菠菜富含铁质,是补血佳品。





双苗煲肉丸

原料：猪瘦肉200克，黑豆苗100克，蒜苗10克。

调料：葱段10克，姜片10克，料酒5克，精盐2克，味精2克，玉米须50克，鸡蛋1个。

做法：

1. 砂锅内放入清水，下入玉米须、葱段、姜片用大火烧开，再改用小火煎煮至汤汁浓稠时，拣出玉米须、葱、姜不用，汤汁离火备用。猪瘦肉洗净，沥去水，制成茸。蒜苗择洗干净，切成末。黑豆苗拍去根、须，洗净，沥去水。
2. 将猪肉茸放入容器内，加入料酒、精盐、味精和鸡蛋清、汤汁，搅匀上劲至黏稠状，再加入蒜苗末拌匀，制成均匀的丸子，下入清水锅中烧开，煮熟捞出。
3. 将砂锅内的备用汤汁烧开，下入黑豆苗，加入料酒、精盐烧开，煮至微熟，下入肉丸烧开，加味精即成。

营养与功效：玉米须具有平肝利胆、利尿消肿的功能。猪瘦肉营养丰富，可滋阴润燥、补益肝肾的作用。黑豆苗具有补肾益阴、健脾利湿、补血活血、祛风解毒之功效。

猪肝烩黄豆

原料：猪肝、黄豆各100克。

调料：味精1克，精盐适量。

做法：

1. 猪肝洗净后切成片。黄豆泡发开，洗净。
2. 将猪肝、黄豆放入锅内，加适量清水，用大火煮至八成熟时，放入猪肝，煮至肝熟豆烂时，加味精、精盐调味即可。

营养与功效：此汤适用于缺铁性贫血患者食用。猪肝性温味甘、苦，具有补肝明目、益气养血之功能，本品不可与荞麦、鲤鱼肠和鱼仔、雀肉、野鸡肉等同食。黄豆性平味甘，能健脾补中，润燥消水解毒，因其营养丰富，故被誉为“豆中之王”，但不能多食，否则令腹胀、生痰、动嗽、令人身重。



原料:

粟米100克,大米50克,大枣6枚,花生仁、龙眼肉各30克。

调料:

白糖10克。

营养与功效: 花生仁其味甘,性平,富含脂肪、蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、维生素K、烟酸等营养成分,具有补脾益气、润肺化痰、养血止血、和胃之功效。大枣味甘,性温、可补中益气、养血安神,并可减轻毒性物质对肝脏的损害。



粟米 三 宝 粥

做法:

1. 将粟米、大米淘洗干净,沥去水。花生择去杂质,洗净。大枣洗净,去核,切成粒备用。
2. 锅内放入清水,下入花生仁用大火烧开,再改用小火煮至花生涨起,下入大米搅匀、烧开。
3. 下入粟米、大枣粒、龙眼肉搅匀、烧开,煮至熟烂,加入调料出锅即成。

蘑菇 炖 豆 腐

原料: 嫩豆腐300克,鲜蘑菇60克。

调料: 精盐2克,味精2克,料酒5克,酱油5克,植物油10克,香油3克,清汤适量。

做法:

1. 将豆腐切成小块,放冷水里,加料酒少许,用旺火煮至豆腐出小孔后,弃去豆腐水。
2. 将豆腐与鲜蘑菇放入砂锅内,加入植物油、酱油,倒入清汤,用小火炖20分钟,撒入精盐、味精,淋入香油即成。

营养与功效: 此菜具有补肺健脾,益气和中之功效。适用于慢性活动性肝炎、肝硬化、重型肝炎恢复期,症见头昏耳鸣、心烦失眠、食欲不振、少气无力者。豆腐富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、糖类成分,其味甘,性凉,可益肝清热。





海带煲冬瓜

原料：冬瓜200克，海带50克，虾皮20克，香菇20克。

调料：植物油10克，清汤600克，精盐2克，味精1克，香油适量。

做法：

1. 海带用冷水浸泡，洗净后切成菱形片备用。虾皮、香菇分别用温开水浸泡，香菇切成两半，与虾皮同放入碗中备用。将冬瓜去瓤、子，切去外皮，洗净后，切成冬瓜块备用。

2. 烧锅置火上，加植物油烧至六成热，加入冬瓜块煸炒片刻，再加入虾皮、香菇、海带片及清汤适量，用大火煮沸，改用小火煨煮10分钟，加精盐、味精，拌匀，再煮至沸，淋入香油即成。

营养与功效：此菜具有散瘀消肿，软坚散结，祛脂减肥之功效。适用于各种类型的高脂血症、肥胖症、脂肪肝等症者，对肝经湿热、痰湿内阻型脂肪肝患者尤为适宜。

口蘑鸡肝粥

原料：大米100克，鸡肝100克，口蘑50克。

调料：姜粉、醋各5克，料酒5克，精盐2克，蜂蜜20克，湿淀粉5克。

做法：

1. 将大米淘洗干净，沥去水。口蘑洗净，切成小丁。鸡肝洗净，切成小丁，放入容器内，加入精盐、姜粉、醋、料酒拌匀入味，再加入湿淀粉拌匀上浆备用。

2. 锅内放清水烧开，下入鸡肝丁烧开，余约1分钟捞出，沥去水。另将锅内放入清水，改用小火煮至熟烂，下入鸡肝丁搅匀、烧开，继续用小火煮至粥汁稠浓，加入蜂蜜即成。

营养与功效：鸡肝具有补肝、明目之功效。口蘑味甘，性平，具有健脾益胃、化痰理气、补肝益肾、强身补虚之功效，可抑制病毒、防治传染性肝炎。蜂蜜能补中润燥、解毒止痛，对肝炎有辅助治疗作用。



原料:

大米200克,猪瘦肉100克,
水发香菇、胡萝卜各75克。

调料:

精盐3克,油10克。

营养与功效:猪瘦肉其味甘、咸,性平,富含优质蛋白、铁、磷、锌、B族维生素等营养成分,具有滋阴润燥、补益肝肾之功效。香菇营养丰富,富含优质蛋白、无机盐、维生素等,具有健脾益胃、益气补虚、抑制病毒之功效,对传染性肝炎有防治作用。胡萝卜味甘,性平,可健脾消食、补肝明目、清热解毒。



肉丁蒸饭

做法:

1. 将大米淘洗干净,沥去水。猪肉洗净、沥去水,香菇去蒂、洗净,沥去水,胡萝卜洗净、削去外皮,分别切成丁。
2. 锅内放入清水烧开,下入胡萝卜丁、香菇丁烧开,煮约2分钟捞出。待锅内水再烧开后,下入肉丁烧开,煮约1分钟捞出,沥水。
3. 将大米放入大瓷碗内,加入香菇丁、胡萝卜丁、猪肉丁、精盐拌匀,加入适量清水,放入蒸锅内大火蒸至原料熟透即成。

陈皮羊肾粥

原料:粳米100克,羊肾1只,草果6克,陈皮6克,
砂仁6克。

调料:精盐3克,白糖10克,料酒5克。

做法:

1. 羊肾去筋膜,洗净待用。草果、陈皮、砂仁用纱布包好,与羊肾加水同煮。
2. 取锅加入煮羊肾的汤汁,再加入淘净的粳米煮成粥,加入调料调味,再煮熟透即成。



营养与功效:此菜具有健脾,补肾,壮阳之功效。羊肾每100克含蛋白质17克,脂肪2.5克,钙9毫克,磷239毫克,铁5.2毫克及维生素等营养成分。



薏仁豌豆蒸饭

原料：大米、小米各150克，嫩豌豆50克，
薏苡仁30克。

调料：精盐3克。

做法：

1. 将薏苡仁择去杂质，洗净，放入容器内，加入温水浸泡约5小时捞出。嫩豌豆洗净。大米、小米放入容器内，加入清水反复淘洗干净，沥去水。
2. 将大米、小米放入盆内，加入薏苡仁、嫩豌豆拌匀，加入清水、精盐搅匀，放入蒸锅内，用大火蒸至熟烂即成。

营养与功效：豌豆其味甘，性平，富含糖类、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸等，具有健脾利湿、生津止渴、利尿消肿之功效。薏苡仁味甘、淡，性微寒，具有利水渗湿、健脾、清热之功效。

枸杞鸡肉粥

原料：粳米100克，枸杞子50克。

调料：白糖适量。

做法：

1. 粳米淘净，枸杞子洗净。
2. 锅放火上，加适量水，放入粳米大火烧开后，改小火煮熟，粥好前入枸杞子，再煮几分钟即成。

营养与功效：此粥具有滋补肝肾，益血明目之功效。粳米每100克含蛋白7克，脂肪2克，碳水化合物76克，钙10毫克，磷200毫克，铁1.5毫克及维生素等营养成分。



原料:

大米200克, 净肉鸽100克,
水发黄豆50克, 黄芪、党参各5
克, 枸杞子10粒。

调料:

葱段、姜片各10克, 料酒
8克, 精盐3克。

营养与功效: 黄芪味甘, 性温, 具有补气、利尿、保肝之功效。提高血液中白蛋白含量。党参味甘, 性平, 具有补中益气、健脾养血、生津和胃之功效, 并能促进血中红细胞和血红蛋白的生成。鸽肉补肝肾、益气血、祛风解毒。黄豆健脾宽中、益气利尿。



做法:

1. 将大米淘洗干净, 沥去水。枸杞子洗净。黄豆洗净。肉鸽剥去脚爪, 洗净, 剔下鸽肉, 切成小丁。鸽骨架备用。
2. 砂锅内放入清水, 下入鸽骨架、鸽肉丁用大火烧开后, 撇净浮沫, 下入黄芪、党参、葱段、姜片、黄豆烧开后, 再改用小火炖约1小时, 拣出葱、姜、黄芪、党参、鸽骨架不用, 下入枸杞子、大米、精盐搅匀、烧开后, 继续用小火煮至汤汁浓稠时, 改用小火焖至熟烂即成。

肉末紫茄子 焖饭

原料: 紫茄子200克, 粳米150克, 肉末50克。

调料: 盐3克。

做法:

1. 紫茄子洗净, 切小块, 粳米洗净。
2. 锅放火上, 加适量水, 加入粳米、茄子条、肉末, 大火烧开后, 加入盐搅拌均匀, 改小火焖至熟透即成。



营养与功效: 此粥具有清热凉血, 补中益气, 健脾和胃之功效。茄子每100克含蛋白质2.3克, 碳水化合物3克, 钙22毫克, 磷31毫克, 铁0.4毫克及维生素等营养成分。猪肉性甘, 咸, 平, 入脾、胃、肾经, 具有滋阴润燥, 用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等功效。



丹参桃仁粥

原料：大米100克，丹参、桃仁各20克。

调料：冰糖适量。

做法：

1. 丹参、桃仁洗净。大米洗净。
2. 将丹参、桃仁放入锅中，加水煮之，去渣取汁留用。
3. 将丹参汁、大米放入锅中，加适量水煮至原料熟透，粥好后加入冰糖即可食用。

营养与功效：此粥具有活血化痰，软坚化结之功效。大米每100克含蛋白质7克，脂肪2克，碳水化合物76克，钙10毫克，磷200毫克，铁1.5毫克及维生素等营养成分。

枸杞羊肝粥

原料：粳米100克，羊肝50克，枸杞子15粒。

调料：精盐3克。

做法：

1. 羊肝洗净，切成小片，用沸水氽烫捞出。枸杞子、粳米洗净。
2. 将枸杞子与淘净的粳米一起煮粥，粥将好时加入羊肝、盐，再煮片刻即成。

营养与功效：此粥具有滋阴补肝，益肝补血之功效。羊肝含蛋白质16克，脂肪9克，碳水化合物80克，钙10毫克，磷200毫克，铁1.5毫克及维生素等营养成分。枸杞具有滋肾润肺、补肝明目之功效。



原料:

粳米饭150克, 枸杞子10粒,
鸽肉100克,

调料:

黄酒10克, 油10克, 精盐
2克, 味精1克, 干淀粉20克,
香油5克。

营养与功效: 此饭具有补肝肾、益精气之作用, 适用于肝肾阴虚、肝硬化患者。鸽肉含丰富的蛋白质和多种维生素、钙、磷、铁, 具有促进免疫功能, 增强抗病能力, 对肝损害有保护作用。



枸杞 鸽 肉 饭

做法:

1. 枸杞子洗净, 待用。鸽肉洗净, 切片, 加黄酒适量, 用干淀粉拌匀。
2. 锅热后加油适量, 先倒入鸽肉片煸炒, 再放入枸杞子继续煸炒, 加入适量水和粳米, 加调料调味, 大火烧开, 焖煮到将熟时, 加上枸杞子再焖几分钟淋上香油即成。

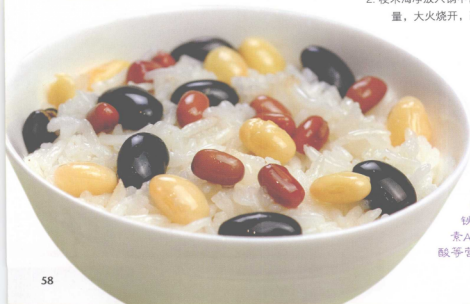
三 豆 饭

原料: 粳米100克, 白扁豆、赤小豆、黑大豆各20克。

调料: 精盐3克。

做法:

1. 先将白扁豆、赤小豆、黑大豆洗净, 煮烂, 备用。
2. 粳米淘净放入锅中, 放入煮烂的三豆, 加水适量, 大火烧开, 改小火焖熟透即可。



营养与功效: 此饭具有益气健脾, 利尿消肿之功效, 适用于脾虚湿阻、水肿患者等症者。含丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、铜等无机盐、维生素A和维生素B1、叶酸、烟酸等营养成分。



莲藕瘦肉粥

原料：大米100克，莲藕、猪瘦肉各50克，鲜橙皮10克，砂仁10克，枸杞子6粒。

调料：精盐2克，味精1克。

做法：

1. 将大米放入容器内，加入清水反复淘洗干净。莲藕刮去外皮、洗净。猪瘦肉洗净，鲜橙皮洗净，均切成细粒备用。枸杞子洗净。
2. 锅内放入清水，下入砂仁用大火烧开，下入猪肉粒、橙皮粒、莲藕粒烧开，再下入大米、枸杞子搅匀、烧开，改用小火煮至熟烂，拣出砂仁不用，加入精盐、味精搅匀，出锅即成。

营养与功效：莲藕具有润燥养阴、行血化瘀、清热生津、补益脾胃之功效。鲜橙皮含柠檬酸、橙皮苷、胡萝卜素、维生素C、维生素B1等，可理气健脾、除湿化痰。猪瘦肉具有滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等功效。

海带炖芥蓝

原料：海带150克，芥蓝菜100克。

调料：姜10克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将海带泡发后洗净，切成丝。芥蓝菜、姜分别洗净后均切成丝。
2. 将上述加工好的用料一起放入锅内，并加适量清水，用火煮至菜熟海带烂时，加味精、精盐调味即可。

营养与功效：海带性寒味咸，能消痰软坚利尿，但是与甘草同食，凡脾胃虚寒，身体消瘦者不宜食用，芥蓝菜性温味辛，具有祛痰利气，温中健胃，散寒解表之功能，但是与鲫鱼同食，否则易引起水肿，凡目疾、疮疡、痔疮患者或身体热盛患者均不宜食用。



原料:

玉米粒、大米各80克,冬瓜60克,猪瘦肉50克。

调料:

精盐2克,味精1克。

营养与功效: 冬瓜其味甘,性微寒,具有清热除烦、利尿消肿之功效。猪瘦肉味甘、咸,性平,具有健脾益气、滋阴补血之功效。



冬瓜肉末二米粥

做法:

1. 将玉米粒、大米放入容器内,加入清水反复淘洗干净,沥去水。冬瓜削去外皮,挖去瓜瓤,洗净,切成丁。猪瘦肉洗净,剁成末备用。
2. 锅内放入清水,下入猪肉末烧开,撇净浮沫,再下入大米、细玉米粒搅匀、烧开,再下入冬瓜丁搅匀、烧开,用小火熬煮至熟烂,加精盐、味精搅匀,出锅即成。

海参煲鸭肉

原料: 鸭肉400克,海参150克。

调料: 精盐3克,味精2克。

做法:

1. 将海参用水泡发,洗净,切成片。鸭肉洗净,切成片。
2. 将鸭肉片与海参片一同放入锅内,并加入适量水,用大火煮沸后,改用小火炖至鸭肉熟烂,加入精盐和味精即成。



营养与功效: 此菜具有滋补肝肾之功效。适用于肝肾亏虚等症者。海参营养丰富,是高蛋白、低脂肪的海产品,具有滋补肝肾、强精壮阳之功能。海参性咸、温,入心、肾经,具有补肾益精、养血润燥。鸭肉性甘、咸、平,入肺、胃、脾、肾经,具有滋阴养胃、利水消肿的功效。



炒杂面

原料：玉米面80克，面粉30克，净兔肉、芹菜、玉米笋、水发香菇各20克。

调料：蒜末5克，料酒10克，精盐、鸡精各2克，湿淀粉6克，植物油20克。

做法：

1. 将玉米面加入面粉拌匀，用温水和匀成软硬适中的面团，按扁，擀成大薄片，再切成丁。兔肉洗净，芹菜去根、去叶、洗净，玉米笋洗净，香菇去蒂、洗净均切成丁。
2. 将兔肉丁放入容器内，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。面丁下入沸水锅中用中火烧开，煮熟捞出，沥净水。另锅内放植物油烧热，下入蒜末炝香，下入兔肉丁炒至变色，下入香菇丁炒匀，加清水炒匀至熟，再下入玉米笋丁、芹菜丁炒匀至熟，下入面丁，加入余下的精盐翻炒至入味，加鸡精，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：兔肉其味甘，性凉，具有补脾益气、凉血解毒之功效。芹菜其味甘、苦，性凉，具有清热平肝、健胃下气、降压降脂之功效。玉米笋是一种高蛋白、低脂肪、低淀粉的食物，富含纤维素，可助消化、去积食、降压降脂。

鲤鱼面片汤

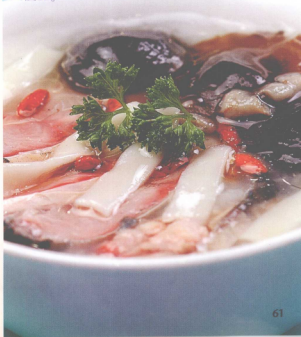
原料：净鲤鱼肉85克，玉米面、面粉各80克，菠菜30克，水发木耳20克。

调料：蒜末5克，料酒6克，醋1克，精盐2克，干淀粉10克，味精1克，植物油100克，鸡蛋1个。

做法：

1. 将玉米面放入容器内，加入沸水烫搅均匀，稍凉后再加入面粉和匀成面团，用湿洁布盖严，饧10分钟。鲤鱼肉洗净，沥去水，切成片。菠菜择洗干净，沥去水，切成段。木耳去根，洗净，切成小片。
2. 将鱼片放入容器内，加入料酒、醋、精盐克拌匀腌渍入味，再加入鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。将面擀成长方形片，再切小片，下入沸水锅中煮熟捞出。
3. 锅内放植物油烧热，下入鱼片滑炒至熟，出锅倒入漏勺，沥去油后放在碗内面片上。
4. 锅内留底油烧热，下入蒜末炝香，下入木耳片略炒，下入菠菜段炒匀，加清水烧开，加入余下的精盐和味精，将烧好的汁浇在碗内鱼片上即成。

营养与功效：鲤鱼肉其味甘，性平，具有补益脾胃、利尿除湿之作用。菠菜其味甘，性凉，具有滋阴润燥、清热利尿、补肝明目、补血养血之功效。木耳含铁丰富，是补血佳品。



原料:

西红柿2个, 鸡蛋1个。

调料:

葱花10克, 盐1克, 味精1克, 香油3克, 色拉油10克。

营养与功效: 此菜具有益气养血之功效。适用于巨幼细胞性贫血面色苍白、疲倦者食用。番茄其味甘、酸, 性微寒, 具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝之功能。



番茄鸡蛋汤

做法:

1. 将西红柿洗净, 切成滚刀块。鸡蛋液收入碗内, 搅拌均匀。
2. 锅放火上, 加入油烧热, 放入葱花炒香, 放入西红柿块煸炒, 加入适量清水, 大火烧开, 将蛋液均匀地淋入汤中, 用盐、味精调味, 淋上香油即成。

香菇鸽蛋炒面

原料: 黑米面、面粉各80克, 鹌鹑2只, 油菜心50克。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒10克, 精盐2克, 味精2克, 干淀粉20克, 党参、黄芪、当归各5克。

营养与功效: 鹌鹑其味甘, 性平, 具有补五脏、益精血、利尿除湿、强健筋骨之功效。黑米面具有滋阴补肾、补胃暖肝、明目活血之功效。

做法:

1. 将黑米面放入容器内, 加入面粉拌匀, 再加入清水和匀成软硬适中的面团。鹌鹑宰杀, 去毛、内脏、脚爪, 洗净, 沥去水, 从中间剖成两半, 放入砂锅中, 加入药包、葱段、姜片、清水用大火烧开, 再改用小火炖约1小时, 拣出药包、葱、姜不用, 汤汁备用。油菜心洗干净。

2. 将面团按扁, 擀成长方形大片, 再改切成2厘米宽的面片。

3. 将锅内的汤烧开, 下入切面用筷子挑散, 加入料酒、精盐用大火烧开, 再改用中小火煮约1分钟, 下入油菜心烧开, 煮至面条熟透, 加盐、味精即成。





芦笋枸杞 鸽肉面

原料：玉米面100克，面粉50克，莴笋80克，净兔肉60克。

调料：葱末、姜末各3克，料酒5克，精盐2克，鸡精2克，湿淀粉10克，植物油20克。

做法：

1. 将玉米面放入容器内，加入沸水烫均匀，稍凉后再加入面粉和匀成面团，然后用湿洁布盖严，饧10分钟，擀成大片，再切成菱形面片。
2. 将莴笋削去外皮，洗净，切成菱形片。兔肉洗净，沥去水，抹刀切成片，放入容器内，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。将面片下入沸水锅中用中火烧开，再改用中小火煮熟捞出，沥去水。
3. 锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入兔肉片炒熟，下入莴笋片炒匀至熟，下面片，加入余下的精盐、鸡精翻炒均匀，出锅装盘即成。

营养与功效：芦笋其味苦、甘，性凉，具有清热利湿、强筋健骨之功效。鸽肉性甘、咸、平，入肝、肾、肺经，具有滋肾益气、祛风解毒的功效。

香菇牛肉 烩面

原料：刀切面150克，水发香菇100克，枸杞子10粒，牛肉50克。

调料：葱末、姜末各10克，料酒10克，精盐2克，味精2克，甜面酱、湿淀粉各10克，植物油20克。

做法：

1. 将枸杞子洗净。香菇去蒂，洗净，挤去水，切成小丁。牛肉洗净，沥去水，剁成末。
2. 锅内放植物油烧热，下入葱末、姜末炝香，下入牛肉末炒至变色，下入香菇丁炒匀，再加入甜面酱、料酒炒匀，加入清水、枸杞子、精盐烧至熟烂，加味精，用湿淀粉勾芡备用。
3. 锅内放入清水烧开，下入刀切面用大火烧开，再改用中小火煮至熟透捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水，放入盘内，再浇上炸好的香菇牛肉酱即成。

营养与功效：枸杞子具有补肝滋肾、益精明目之功效。香菇具有补脾益胃、益气补虚、抑制病毒之功效。牛肉味甘，性平，可健脾胃、益气血、强筋骨。



原料:

牡蛎肉100克, 冬瓜150克,
芹菜叶10克。

调料:

葱段、姜片各5克, 料酒6
克, 醋5克, 精盐2克, 味精1
克, 植物油15克。

营养与功效: 冬瓜具有清
热凉血、化痰消积、明目之
功效。芹菜叶其味甘、苦,
性凉, 富含钙、铁、胡萝卜
素、维生素C等营养成分,
具有清热平肝、利尿祛湿之
功效。牡蛎可滋阴益血、清
热除湿、保肝利胆。



牡蛎冬瓜汤

做法:

1. 将牡蛎肉去杂洗净, 沥去水, 冬瓜削去外皮, 洗净, 切成片。芹菜叶洗净。牡蛎肉下入加有醋的沸水锅中用大火烧开, 煮约1分钟捞出, 沥去水。
2. 锅内放入植物油烧热, 下入葱段、姜片炝香, 下入牡蛎肉炒匀, 烹入料酒炒匀, 加清水烧开。
3. 下入冬瓜片烧开, 煮约30分钟, 拣出葱、姜不用。下入芹菜叶, 加入精盐煮约1分钟, 加味精, 出锅装碗即成。

猪肝豆腐羹

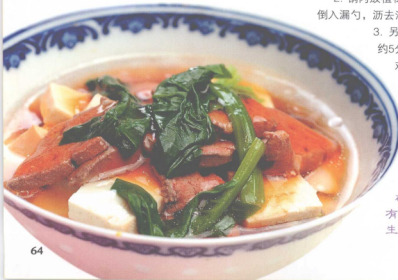
原料: 猪肝100克, 豆腐150克, 菠菜叶25克。

调料: 葱段、姜片各5克, 料酒8克, 醋1克,
精盐、鸡精各2克, 味精1克, 清汤
700克, 湿淀粉30克, 植物油200克。

做法:

1. 将猪肝洗净, 切成小丁。豆腐切成丁。菠菜叶洗净。将猪肝丁放入容器内, 加入料酒、醋、精盐拌匀腌渍入味, 再加入湿淀粉拌匀上浆。
2. 锅内放植物油烧至四成熟, 下入猪肝丁滑散至熟, 倒入漏勺, 沥去油。
3. 另锅内放清汤, 下入葱段、姜片烧开, 煮约5分钟, 捞出葱、姜不用。再下入豆腐丁、鸡精、余下的料酒和精盐烧开, 煮至豆腐入味, 再下入猪肝丁、菠菜叶烧开, 加味精, 用余下的湿淀粉勾芡, 出锅即成。

营养与功效: 猪肝具有补肝明
目、养血之功效。豆腐具有益
气和中、益肝清热、宽肠降油之
功效。菠菜富含蛋白质、钙、
磷、铁、胡萝卜素等营养成分, 具
有清热除烦、养肝明目、养血止血、
生津止渴、润肠通便之功效。





原料：玉米粒100克，大米100克，萝卜20克，猪肝20克，胡萝卜20克。

调料：料酒5克，醋3克，精盐3克，湿淀粉20克，花生油100克。

做法：

1. 将玉米粒、大米放入容器内，加入清水反复淘洗干净，沥去水。萝卜、胡萝卜均削去外皮，洗净，切成丁。猪肝洗净，沥去水，切成丁，放入容器内，加入精盐、料酒、醋拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。
2. 锅内放入清水烧开，加入余下的精盐，下入萝卜丁、胡萝卜丁用大火烧开，煮约2分钟捞出，沥去水。
3. 另锅放花生油烧至四成热，下入猪肝丁滑散至熟，倒入漏勺沥去油，将玉米粒、大米放入大瓷碗内，加入萝卜丁、胡萝卜丁、猪肝丁拌匀，再加入适量清水，放入蒸锅内，用大火烧开，蒸至熟烂即成。

营养与功效：玉米粒营养丰富，可补中开胃、利尿消肿，所含不饱和脂肪酸可降低血液中的胆固醇含量。萝卜含葡萄糖、蔗糖、果糖、多种氨基酸、芥子油、木素等，可分解食物中的糖类、促进胃肠蠕动、增进食欲、帮助消化、降低血脂。

鸡肉炖猪骨

原料：猪脊骨200克，小鸡肉150克，牛膝20克，五加皮、木瓜各15克。

调料：味精、精盐各适量。

做法：

1. 将猪脊骨洗净后，剁成小段。小鸡肉洗净，切成块备用。
2. 将五加皮、木瓜、牛膝分别洗净后，一起放入细纱布袋被，并扎紧袋口备用。
3. 将上述加工好的鸡块、猪脊骨和药袋一起放入砂锅内，并加适量清水，先用大火烧开，撇去浮沫，再改用小火炖至肉熟骨烂时，捡去药袋不用，加味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝肾、强筋骨之功效。适用于肝阴血亏虚所致的小儿脚痿行迟、筋骨无力、步履维艰等症。猪脊骨可滋阴润燥，补阴益髓。鸡肉性甘、平、入胃、肠经、具有滋阴润燥、养血安胎功效。



原料:

冬瓜300克, 紫菜30克, 虾皮20克, 香菇15克。

调料:

植物油15克, 清汤800克, 精盐3克, 味精2克, 香油5克。

营养与功效: 此菜具有散瘀消肿, 软坚散结, 祛脂减肥之功效。适用于各种类型的高脂血症、肥胖症、脂肪肝等症者, 对肝经湿热、痰湿内阻型脂肪肝患者尤为适宜。



虾皮炖冬瓜

做法:

1. 海带用冷水浸泡反复洗净后, 切成菱形片备用。虾皮、香菇分别用温开水浸泡, 香菇切成两半, 与虾皮同放入碗中备用。
2. 将冬瓜去瓤、子, 切去外皮, 洗净后, 剖切成冬瓜块备用。锅置火上, 加植物油烧至六成热, 加入冬瓜块煸炒片刻, 再加入虾皮、香菇、海带片及清汤适量, 用大火煮沸, 改用小火煨煮10分钟, 加精盐、味精, 拌匀, 再煮至沸, 淋入香油即成。

当归炖排骨

原料: 猪排骨350克, 当归8克, 党参10克, 肉桂4克, 枸杞子15粒。

调料: 料酒、葱姜汁、老抽各10克, 精盐3克, 味精2克, 香油3克, 汤800克。

做法:

1. 猪排骨用温水洗净, 剁成块, 用沸水氽烫一下捞出。
2. 另锅放入汤, 下入药包用大火烧开后, 改用小火煎煮约30分钟, 捞出药包不用, 下入排骨块、料酒、葱姜汁、老抽炖至熟烂, 下入枸杞子、精盐、味精略炖入味, 淋香油即成。

营养与功效: 猪排骨具有滋阴、润燥、补血的功能。党参具有补中、益气、生津的功能。当归味甘、辛, 性温, 具有补血和血、润燥滑肠的功能。枸杞子味甘, 性平, 具有滋肾、润肺、补肝、明目的功能。肉桂可温中补阳、散寒止痛。





黄瓜兔肉烩面

原料：挂面150克，黄瓜100克，净兔肉50克。

调料：蒜末3克，料酒5克，精盐2克，味精1克，甜面酱10克，湿淀粉20克，植物油20克。

做法：

1. 将黄瓜洗净、沥去水，兔肉洗净、沥去水，分别切成丁。兔肉丁放入容器内，加入料酒、精盐拌匀腌渍入味，再加入湿淀粉拌匀上浆。
2. 锅内放植物油烧热，下入蒜末炝香，下入兔肉丁炒熟，下入甜面酱炒匀，加入清水炒开，烧至熟烂，加味精，用余下的湿淀粉勾芡备用。
3. 锅内放入清水烧开，下入挂面用筷子挑散，用中火烧开，再改用小火煮至熟透捞出，放入冷水中投凉捞出，沥去水，放入盘内，浇上黄瓜兔肉酱，食时拌匀即成。

营养与功效：黄瓜具有清热止渴、利尿消肿之功效，所含葫芦素具有抗菌、化毒、预防肿瘤的作用，对慢性肝炎和迁延性肝炎有食疗作用。兔肉味甘，性凉，具有补脾益气、凉血解毒之效。

羊肝炒面

原料：玉米挂面100克，羊肝、菠菜各50克，胡萝卜25克。

调料：葱段、姜片各10克，料酒10克，醋5克，精盐2克，味精2克，湿淀粉10克，植物油20克，香油3克。

做法：

1. 将羊肝洗净，沥去水，抹刀切成片。胡萝卜洗净，削去外皮，切成菱形片。菠菜择洗干净，沥去水，切成段。羊肝片用料酒、醋、精盐拌匀腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆。
2. 锅内放入清水烧开，将玉米挂面下入沸水锅中用中火煮熟捞出，沥去水，放入碗内，淋入香油拌匀。
3. 锅内放植物油烧热，下入葱段、姜片炝香，下入羊肝片炒至变色，下入胡萝卜片炒匀，再加入清水烧开，下入菠菜段煸炒，加入余下的精盐，煮至熟透，加味精，出锅浇在面条碗内即成。

营养与功效：羊肝具有益血、补肝、明目之功能。菠菜润肠通便、养肝明目、养血止血、清热生津。玉米面条健胃和中、利尿消肿。胡萝卜具有健脾化滞的功效。



原料:

糯米100克,黑豆50克,大枣30枚。

调料:

红糖适量。

营养与功效: 此粥具有补脾温中,利尿消肿之功效。大枣其味甘,性温,含糖类、蛋白质、黏液质、钙、磷、铁及多种维生素等营养,可补中益气、养血安神,并可减轻毒性物质对肝脏的损害。



大枣 黑豆 粥

做法:

1. 将大枣洗净,去核。糯米洗净。黑豆洗净,用温水浸泡10小时。
2. 将黑豆、糯米放入锅中,加入水、大枣,大火烧开后,改小火煮至熟透,加入红糖调匀即成。

首乌瓜片烧猪肝

原料: 猪肝100克,黄瓜100克,何首乌10克,香菜5克。

调料: 葱段、姜片各10克,料酒8克,精盐3克,味精2克,干淀粉10克,胡椒粉1克,鸡蛋1个,香油5克。

做法:

1. 将猪肝洗净,沥去水,抹刀切成片。黄瓜洗净,切成菱形片。香菜择洗干净,沥去水,切成段。
2. 将猪肝片放入容器内,加入料酒、胡椒粉拌匀,再加入鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。
3. 砂锅内放入清水,下药包、葱段、姜片烧开,煎煮1小时,拣出药包、葱、姜不用,下入猪肝片用大火烧开,煮约1分钟,撇净浮沫,再下入黄瓜片,加入精盐烧开,加味精,淋入香油,撒入香菜段即成。

营养与功效: 何首乌味苦、甘、涩,性微温,具有补益肝肾、滋养精血之功效,有强心护肝、延缓衰老的作用。黄瓜中含有的葫芦素能提高人体免疫功能,可抗菌、化毒、预防肿瘤,对慢性肝炎、迁延性肝炎有食疗效用。





黄瓜薏米粥

原料：黄瓜100克，大米100克，薏米50克。

调料：精盐5克。

做法：

1. 黄瓜洗净，去皮，切成片。
2. 将薏米、大米淘净放入锅中，加水煮粥。粥好时，将黄瓜片放入锅内，加盐调匀，再煮2~3分钟即可。

营养与功效：此粥具有清热解毒、健脾利湿之功效。大米每100克含蛋白质7克，脂肪2克，碳水化合物76克，钙10克，磷200毫克，铁1.5毫克及维生素等营养成分。黄瓜具有除热、利水、解毒的功效。

莼菜炖鲫鱼

原料：鲫鱼1条，鲜莼菜50克。

调料：色拉油40克，葱20克，姜10克，醋10克，料酒10克，糖10克，胡椒粉1克，盐2克，味精1克。

做法：

1. 将鲫鱼宰杀后，去鳞、鳃及肠杂，洗净。莼菜洗净。
2. 锅放火上，加入油烧热，下入葱姜炆锅，出香味后放入鱼煎至金黄色，烹入料酒、醋、糖，加入鲜汤，大火烧开，加入莼菜，改小火炖至原料熟烂，用盐、味精、胡椒粉调味即成。

营养与功效：此菜具有降逆止呕，利尿消肿之功效。适用于肝痛呕吐水肿者食用。鲫鱼性平味甘，能补益虚损、健脾利湿，但不宜与麦冬、沙参、芥菜等同食。莼菜性寒，味甘，能清热利尿、消肿解毒，为珍贵的野菜之一，味美芳香，风味独特，但是与醋同食，凡脾胃虚寒者应慎食用。



原料:

鲜红薯250克, 大米150克,
金丝枣30克。

调料:

白糖适量。

营养与功效: 此粥具有健脾利胃, 益气温中之功效。大米每100克含蛋白质7克, 碳水化合物76克, 钙10毫克, 磷200毫克, 铁1.5毫克及维生素等营养成分。红薯性甘, 平, 入、胃、大肠二经, 具有补中和血、宽肠胃、通便的功效。



小枣 红 薯 粥

做法:

1. 鲜红薯洗净, 切小块。金丝枣洗净。
2. 将红薯块与淘净的大米一起放入锅中, 加适量水煮开, 再加入金丝枣煮至粥熟透, 用糖调味即成。

蘑菇炖鹅血

原料: 鹅血250克, 蘑菇80克。

调料: 葱末20克, 色拉油10克, 味精1克,
精盐适量。

做法:

1. 蘑菇洗净, 切抹刀片。鹅血洗净。
2. 将蘑菇放入锅内并加适量清水, 用火煮熟后, 加鹅血、葱末、食用油、味精、精盐, 继续煮至鹅血成豆腐块状即可。



营养与功效: 此菜具有适用于肝癌患者食用。鹅血能清热解毒, 治噎膈反胃。蘑菇性凉, 味甘, 能补益脾胃、理气化痰, 因其所含蛋白质极为丰富, 故有“植物肉”之美称, 但因能动气发病, 故不宜过多食用。



党参大枣粥

原料：大米100克，党参10克，红枣10粒，龙眼肉20克。

调料：红糖适量。

做法：

1. 将大米、党参、红枣、龙眼肉均洗净，红枣去核。
2. 党参加水煮成汁，取汁与红枣、龙眼肉、大米一起放入锅中，加水煮粥即成。食用时用红糖调味。

营养与功效：此粥具有补中益气，健脾和胃之功效。含蛋白质7.5克，脂肪2克，碳水化合物84克，钙16毫克，磷210毫克，铁1.7毫克及维生素等营养成分。党参具有补中、益气、生津的功能。

猪脊髓 甲鱼汤

原料：甲鱼1只，猪脊髓200克。

调料：葱10克，姜10克，胡椒粉1克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 甲鱼宰杀后，放入开水中氽烫，去净表面黑皮膜，收拾干净，洗净切块备用。
2. 将猪脊髓、葱、姜分别洗净后，猪脊髓、葱均切段，姜去皮切丝备用。
3. 将上述加工好的用料除猪脊髓外，一起放入锅内，并加入胡椒粉和适量清水，先用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火煮至甲鱼肉熟时，放入猪脊髓，继续用火煮熟后，加味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝肾、滋阴、填精补髓之功效。适用于肝肾阴虚所致的再生障碍性贫血。甲鱼每100克含蛋白质17.3克，脂肪4克，钙15毫克，磷94毫克，铁2.5毫克及维生素等营养成分。



原料:

鸡蛋1个, 海带30克, 薏苡仁50克。

调料:

精盐1克, 味精1克, 香油3克。

营养与功效: 此菜具有清热利湿之功效。适用于脾胃湿热所致的肝痛。海带富含聚糖、海带氨酸、碘、钙、谷氨酸等营养成分, 对传染性肝炎患者有食疗作用。鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎功效。



鸡蛋海带薏苡仁汤

做法:

1. 将海带洗净、切碎。薏苡仁洗净, 一同放入高压锅内加水炖至酥烂后取出。
2. 沙锅置火上, 加入适量水, 放入炖烂的海带、薏苡仁, 用大火烧沸, 将鸡蛋液打散倒入锅中, 蛋花浮起时, 调入适量精盐、味精, 淋少许香油即成。

百合鸭梨炒笋

原料: 百合300克, 鸭梨100克, 车前草30

克, 青红椒丝10克, 枸杞子10克。

调料: 白糖20克, 蜂蜜30克。

做法:

1. 百合瓣成瓣。鸭梨去皮、核, 切成片。车前草、枸杞子均洗净。
2. 锅内放水, 下入车前草小火煎煮约20分钟, 捞出车前草不用, 下入白糖、蜂蜜搅匀制成蜜汁。
3. 百合围摆在盘内, 中间放上鸭梨片, 再撒上青红椒丝, 浇上蜜汁, 入蒸锅蒸约20分钟取出即成。

营养与功效: 鸭梨含有丰富的糖和多种维生素, 有保肝作用。车前草具有利尿通淋、清血热之功效。枸杞子具有补肝肾、益精血之功效。蜂蜜可用于治疗肝炎。百合性平, 味微苦, 入心、肝经, 具有润肺止咳、清心安神之功效。





黄花香菇烩鸡丝

原料：鸡肉200克，黄花菜100克，春笋30克，香菇3个。

调料：姜10克，葱10克，大蒜10克，精盐2克，味精2克，料酒适量。

做法：

1. 将黄花菜、春笋、香菇均洗净，春笋、香菇切片。鸡肉洗净，切片。
2. 将葱、生姜片和大蒜捣烂，连同鸡肉一起倒进锅内，加适量水，以慢火煮成汤，再放入香菇、春笋和黄花菜，用慢火炖至原料熟烂，用葱、精盐和料酒调味即成。

营养与功效：黄花菜含铁质，可补血，适合神经衰弱患者和视力减弱的人食用。鸡肉其味甘，性温，是高蛋白、低脂肪的食物，胆固醇含量也不高，且含有不饱和脂肪酸，具有温中健脾、益气养血、补肾益精的功能。

五味冰糖汤

原料：海带20克，紫菜10克，海藻10克，龙须菜15克，昆布10克。

调料：冰糖适量。

做法：

1. 将海带、紫菜、海藻、龙须、昆布分别拣去杂质，清洗干净，切成小段，待用。
2. 把上述加工好的全部用料放入锅里，加适量清水，用小火炖熟烂，加入冰糖调味即成。

营养与功效：此菜具有清热养阴，消瘿散结之功效。主治甲状腺功能亢进兼甲状腺肿大等病症。海带富含聚糖、海带氨酸、碘、钙、铜、谷氨酸等营养成分，对传染性肝炎患者有食疗作用。



原料:

冬瓜300克, 枸杞子30克。

调料:

葱花5克, 精盐2克, 味精1克, 色拉油适量。

营养与功效: 此菜具有滋肝补肾, 滋阴润燥之功效。适用于慢性肝炎、肝硬化和重症肝炎恢复期。冬瓜具有清热化痰、利尿消肿的功能。



冬瓜枸杞汤

做法:

1. 将冬瓜洗净, 切菱形片。枸杞子洗净。
2. 锅放火上, 加入油烧热, 放入葱炝锅, 放入冬瓜片煸炒, 加入高汤, 大火烧开, 加入枸杞子, 必小火烧至原料熟烂, 用盐、味精调味即成。

虫草甲鱼刀切面

原料: 刀切面200克, 净甲鱼肉100克, 冬虫夏草6克, 黑枣30克, 菠菜叶15克。

调料: 葱段、姜片各10克, 料酒8克, 醋5克, 精盐、鸡精、白糖各2克。

做法:

1. 将冬虫夏草洗净, 沥去水。黑枣洗净。菠菜叶洗净。甲鱼肉洗净, 沥去水, 剁成块, 下入沸水锅中氽烫一下, 去除血污捞出。
2. 将甲鱼肉放入锅内, 加入黑枣、虫草、葱段、姜片、清水、料酒、醋, 用大火烧开, 再改用小火炖约1小时, 加入精盐、白糖, 继续用小火炖30分钟左右, 下入菠菜叶烧开, 加鸡精, 离火备用。
3. 锅内放入清水烧开, 下入刀切面用大火烧开, 再改用小火煮至面条浮起, 加入冷水再烧开, 至熟透捞出, 沥去水, 放入碗内, 浇入烧好的虫草甲鱼汤即成。

营养与功效: 虫草味甘, 性平, 具有补肾壮阳、填精强身、益肺平喘、止化痰之功效。甲鱼能促进红细胞的生成, 抑制肝脾肿大。黑枣味甘, 性平, 具有滋养血脉、强健脾胃之功效。





鸭肝兰花羹

原料：鸭肝400克，玉兰花15朵，鸡蛋1个。

调料：精盐2克，湿淀粉10克，料酒5克，清汤1000克，白胡椒粉1克，味精1克，葱、姜各适量。

做法：

1. 将鲜玉兰花去梗，取花瓣，洗净沥去水，放入盘内。把鸡蛋打入碗内去黄留清。洗净葱、姜，分别切成片，用清汤浸泡。
2. 鲜鸭肝收拾干净，用刀背砸成细茸，置碗内加入泡好的葱姜汁腌渍入味，再用干净的纱布把鸭肝擦净，加入精盐、味精、料酒、白胡椒粉、鸡蛋清、湿生粉，搅拌均匀盛入碗内，上笼用中火蒸熟取出。
3. 锅放火上，加入清汤烧沸，加入精盐、味精、料酒、白胡椒粉，撇去浮沫，淋入香油，浇在鸭肝上即成。

营养与功效：补血，养肝，解毒。用于浮肿、目赤、脚气等症。

巴戟当归炖羊肉

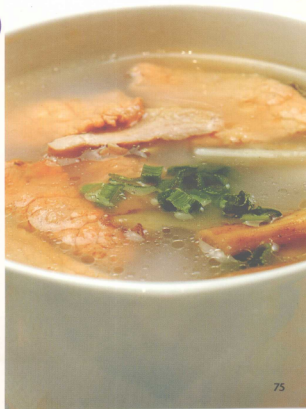
原料：羊肉300克，巴戟天20克，当归10克。

调料：生姜10克，精盐2克，味精1克。

做法：

1. 将巴戟天、当归、生姜分别洗净。羊肉洗净，切块，放入滚水中除去膻味。
2. 把上述加工好的全部用料放入炖锅内，加开水适量，盖好盅盖，隔开水文火炖2~3小时，调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝益肾、补血温经、祛风除湿、强壮筋骨之功效。羊肉具有温中暖肾、补脾益胃、益气补血之功能。当归具有补血和血、润燥滑肠的功能。



原料:

甲鱼1只, 山楂60克。

调料:

姜10克, 蒜10克, 葱10克, 花椒20粒, 酱油15克, 味精1克, 精盐2克。

营养与功效: 此菜具有大补元气, 散结止痛, 活血行瘀之功效。甲鱼每100克含蛋白质17.3克, 脂肪4克, 钙15毫克, 磷94毫克, 铁2.5毫克及维生素等营养成分。山楂具有消食健胃、活血化瘀、驱虫的功效。



甲鱼炖山楂

做法:

1. 将姜、山楂、蒜、葱分别洗净后, 山楂去子。姜、蒜去皮, 切片, 葱切段备用。
2. 甲鱼宰杀后, 放入开水中氽烫, 去表面黑皮膜, 揭开甲壳, 去肠杂, 剥去爪甲, 洗净切块备用。
3. 将上述加工好的用料, 一起放入砂锅内, 并加适量清水, 先用大火烧开后, 撇去浮沫, 再改用小火慢炖至甲鱼肉熟烂时, 加酱油、精盐、味精调味即可。

乌鸡大补汤

原料: 乌鸡1只, 白芍、熟地、当归各10克, 川芎8克。

调料: 葱20克, 姜10克, 料酒5克, 精盐2克, 胡椒粉1克, 味精1克, 清汤适量。



做法:

1. 将乌鸡宰杀后, 除去毛、内脏及爪, 洗净后放入沸水中氽片刻, 捞出后用凉水洗去血沫备用。
2. 当归、白芍、熟地、川芎分别洗净装入纱布袋内备用。
3. 葱、姜各洗净, 葱切段、姜切片备用。
4. 砂锅置火上, 将鸡、药袋一起放入砂锅内, 注入适量清汤, 先用大火煮沸, 撇去浮沫, 放入葱段、姜片、料酒、精盐、胡椒粉, 再改用小火炖至鸡肉烂熟, 拣出药袋, 加入味精调好味即可。

营养与功效: 乌鸡性平, 味甘。具有益气补血, 补肾利肝, 退虚热, 调经止带, 祛风等作用。当归具有补血和血、润燥滑肠的功能。



乌鸡炖补血

原料：乌鸡1只，当归5克，熟地5克，白芍5克，知母5克，地骨皮5克。

调料：葱、姜各10克，料酒5克，糖5克，色拉油20克，高汤1000克，精盐、味精各适量。

做法：

1. 将乌鸡收拾干净，剁成块，用沸水氽烫一下捞出。将当归、熟地、白芍、知母、地骨皮分别洗净。
2. 锅放火上，加入油烧热，下葱、姜炆锅，放入鸡块煸炒，放入料酒、糖继续煸炒。加入高汤，大火烧开，再放入当归、熟地、白芍、知母、地骨皮，改小火炖至鸡肉熟烂后，去药渣，用精盐、味精调味即可。

营养与功效：此菜具有补益气血之功效。适用于气血两虚所致的月经不调、潮热盗汗等。乌鸡性平，味甘。具有益气补血，补肾利肝，退虚热，调经止带，祛风等作用。当归具有补血和血、润燥滑肠的功能。

桂圆红枣煲羊肝

原料：羊肝300克，红枣10枚，桂圆肉25克。

调料：生姜10克，味精、精盐各适量。

做法：

1. 将羊肝洗净，切片，放入开水中氽烫一下捞出。红枣洗净，去核。桂圆洗净。
2. 锅放火上，加清水适量，放入羊肝、红枣、桂圆，先用大火煮沸后，再改用小火爆30分钟左右，加入调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝养血，滋阴润燥之功效。适用于肝血虚。羊肝含蛋白质、脂肪、维生素、糖类、钙、磷、铁、烟酸等成分，所富含的铁，有促进机体造血的功效，所含维生素A对肝虚目暗昏花也有一定疗效。



原料:

玉米面150克, 面粉50克, 海带30克, 猪瘦肉、胡萝卜各20克。

调料:

蒜末5克, 料酒6克, 精盐2克, 味精、湿淀粉各1克, 植物油20克。

营养与功效: 玉米面所含不饱和脂肪酸可降低血液中的胆固醇浓度。海带是一种高蛋白、低脂肪的食物, 具有软坚散结、清热利水、镇咳平喘、祛脂降压之功效。



瘦肉海带烩面片

做法:

1. 将玉米面放入容器内, 加入沸水略烫搅均匀, 稍凉后再加入面粉和匀成面团。海带洗净, 猪瘦肉洗净, 胡萝卜洗净、削去外皮, 分别切成片。猪肉片放入容器内, 加入料酒、精盐拌匀腌渍入味, 再加入湿淀粉拌匀上浆。
2. 将面团按扁, 擀成长方形大片, 再切成小菱形面片, 下入沸水锅中用手勺搅散, 用中火烧开, 再改用中小火煮至熟透捞出, 沥去水。
3. 锅内放植物油烧热, 下入蒜末炝香, 下入肉片、海带片炒匀, 加清水烧开, 烧至熟烂, 再下入胡萝卜片和余下的精盐翻炒至熟, 下入煮熟的面片翻匀, 加味精出锅即成。

阿胶炖羊肉

原料: 羊肉300克, 阿胶10克, 折艾叶10克。

调料: 生姜4片, 味精1克, 精盐适量。

做法:

1. 选鲜嫩羊肉, 洗净, 切块。折艾叶、生姜分别洗净。阿胶打碎。
2. 把上述加工好的全部用料放入炖锅内, 加开水适量, 炖盅加盖, 隔水用小火炖约3小时, 调味即可。



营养与功效: 此菜具有养血补肝、调中健胃、健脾益气、固崩止血之功效。羊肉具有温中暖肾、补脾益胃、益气补血之功能。



黄瓜枸杞炒鸡蛋

原料：鸡蛋3个，黄瓜300克。

调料：蒜末5克，精盐2克，味精2克，湿淀粉10克，植物油50克。

做法：

1. 将黄瓜洗净，沥去水，切成菱形片。鸡蛋液搅拌均匀。
2. 锅内放植物油烧热，倒入鸡蛋液煎熟成均匀的片状，出锅倒入漏勺，沥去油。
3. 锅内放余下的油烧热，下入蒜末炝香，下入黄瓜片煸炒至微熟，下入鸡蛋片，加入精盐、味精炒匀至熟，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：黄瓜其味甘，性凉，具有清热止渴、利水消肿之功效，所含的葫芦素能提高人体免疫功能，具有抗菌、化毒、预防肿瘤的作用。枸杞子性甘、平，入肝、肾经，具有滋肾润肺、补肝明目之功效。鸡蛋可滋阴润燥、补血养心、安神定魂。

鲫鱼炖枸杞

原料：鲫鱼2条，枸杞10克，奶汤150克。

调料：葱10克，姜10克，醋5克，清汤500克，食用油20克，香油5克，料酒10克，胡椒粉1克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将枸杞、葱、姜、芫荽分别洗净后，姜去皮，切末。葱一部分切段，另一部分切末。
2. 将鲫鱼宰杀后，去鳃、鳞和内脏，用开水略烫一下，再用凉水洗净，并在鱼身上刺十字花备用。
3. 锅置旺火上，放入食用油和葱末炒香，再放入胡椒粉、姜末、清汤、奶汤、料酒、味精、精盐，用火烧开后，将鲫鱼放入汤内，再把枸杞也下入锅内，继续用火烧开后，改用小火炖煮至原料熟透，加入葱、醋，淋上香油即可。

营养与功效：此菜具有补肝肾，健脾胃，利水湿之功效。适用于肝阴不足，脾虚水泛所致的不思饮食，纳少无力，水湿肿满，两目干涩等。鲫鱼具有健脾利湿的功效。



原料:

猪脊骨500克, 水发黑豆100克, 麦冬20克, 香菜10克。

调料:

葱段、姜片各10克, 料酒、酱油各5克, 精盐3克, 味精2克。

营养与功效: 麦冬其味甘、微苦, 性寒, 具有润肺养阴、益胃生津、清心除烦之功效。猪脊骨具有滋阴润燥、益肝补血、补阴益髓之功效。黑豆具有补肾益阴、健脾利湿、补血活血、祛风解毒之功效。



麦冬黑豆炖猪骨

做法:

1. 将猪脊骨洗净, 剁成块。黑豆、麦冬分别洗净。香菜择洗干净, 沥去水, 切成段。
2. 锅内放入清水烧开, 下入猪脊骨块用大火烧开, 煮约1分钟捞出, 沥去水, 放入砂锅内。
3. 加入麦冬、黑豆、葱段、姜片、料酒、酱油、清水用大火烧开, 再改用小火炖约1小时, 加入精盐, 继续炖至原料熟烂, 加味精, 撒入香菜段即成。

牛蹄筋炖灵芝

原料: 牛蹄筋100克, 黄芪10克, 灵芝10克, 黄精10克, 鸡血藤10克。

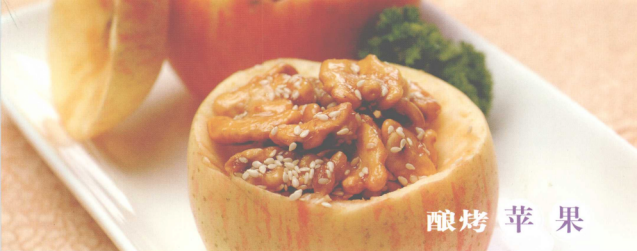
调料: 精盐适量。

做法:

1. 牛蹄筋泡发洗净, 切片。
2. 灵芝、黄精、黄芪和鸡血藤分别洗净, 切片后装入纱布袋内, 扎紧袋口。
3. 将牛蹄筋和药袋一起放入砂锅内, 加入适量清水。
4. 先用大火煮沸, 再用小火炖至原料熟烂, 加适量精盐即成。



营养与功效: 此菜具有补精益髓, 强筋健骨之功效。适用于肝虚血亏所致的腰膝酸痛、疲乏无力、四肢痿弱、齿牙动摇、白细胞减少等。牛筋性味甘平, 益肝、养血、强筋。



酿烤苹果

原料：苹果2个，无盐黄油、桂皮粉、芝麻、核桃肉各适量。

调料：白糖适量。

做法：

1. 将苹果洗净，顶部削去，再挖去核、心，然后把苹果放在油纸上包好。
2. 将白糖、桂皮粉、黄油、核桃肉拌匀，放入苹果中，盖上苹果顶，放入190℃的烤箱中，烤40分钟左右，撒上芝麻即可食用。

营养与功效：苹果性微温，无毒，味甘、酸、平，入脾、胃经，具有生津止渴、消烦解暑、解毒醒酒之功效。核桃性味甘、平、湿、无毒，入肾、肺经，具有健脑、止咳平喘、防癌抗癌、延缓衰老、美容美发，防止高血压、高血脂症、冠心病等作用。

猪瘦肉 炖 淡 紫

原料：猪瘦肉200克，淡菜100克，紫菜50克。

调料：酱油3克，精盐2克，味精1克，胡椒粉1克，猪油20克。

做法：

1. 淡菜用温水浸软，去杂，过清水洗净待用。
2. 把猪瘦肉用清水洗净，切成细丝放入碗内，加酱油、胡椒粉、精盐腌制15分钟待用。
3. 将紫菜撕成小块，放入清水中浸开，洗净待用。
4. 把淡菜放入洗净的锅内，加清水适量，用小火煮沸15分钟，放入紫菜再煮沸，再放入猪瘦肉、猪油煮至肉熟，加入味精调味即可。

营养与功效：此菜具有滋阴降火，清热化痰之功效。适用于阴虚内热。猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。紫菜具有化痰软坚、利咽止咳、养心除烦、利水除湿的功效。



原料:

猪胫骨500克, 当归10克, 枸杞子10粒。

调料:

精盐3克, 黄酒10克, 生姜10克, 葱20克, 色拉油10克。

营养与功效: 此菜具有滋补肝肾、强健筋骨之功效。适用于肝肾亏虚所致的筋骨酸痛、肢体麻木、齿牙不固、血虚所致的面色无华、月经量少色淡、闭经等。



猪胫骨炖当归

做法:

1. 将当归和猪胫骨洗净, 放入锅内并加入清水。枸杞子洗净, 放入锅内。
2. 先用大火煮沸后, 再改用小火炖煮60分钟, 加油、精盐、黄酒、姜片、葱调味, 稍煮片刻即可。

猪肝大补汤

原料: 猪肝200克, 香菇30克, 枸杞10粒, 北五加皮10克, 北五味子10克。

调料: 味精1克, 酱油10克, 精盐适量。

做法:

1. 将北五加皮、北五味子装入纱布袋内, 扎紧口。香菇、枸杞洗净。猪肝洗净, 切片。
2. 将所有材料一起放入锅内, 加适量清水, 精盐少许, 置小火上炖煮至猪肝熟透, 捞出药袋, 加味精、酱油少许调味即可。



营养与功效: 此菜具有补肝益肾、强身壮力、益寿延年之功效。适用于久病体虚或年老体衰等。猪肝每100克含蛋白质21克, 脂肪5克, 钙11毫克, 磷270毫克, 铁25毫克及维生素等营养成分。香菇味甘, 性凉, 入肝、胃经, 具有补肝肾、健脾胃、益气血、化痰理气、益智安神、美容养颜、脱痘疹之功效。



莲藕绿豆炖猪胰

原料：猪胰1条，莲藕80克，绿豆20克，生地30克。

调料：姜5克，料酒10克，味精1克，精盐2克，食用油适量。

做法：

1. 猪胰洗净，去脂膜，切块。绿豆洗净，用清水浸半小时。莲藕洗净切片。生地洗净。姜洗净切片，去皮切丝。
2. 把上述加工好的全部用料放入锅内；加适量清水、油和姜，先用大火煮沸后，再改用小火煲2小时，用调味品调味即成。

营养与功效：此菜具有滋阴养液、调补阴血、生津止渴之功效。适用于糖尿病、肥胖、高血脂属阴虚血少者。莲藕富含蛋白质、糖类、钙、磷、铁及多种维生素等营养成分，尤以铁、维生素C的含量丰富，具有润燥养阴、活血化瘀、清热生津、补益脾胃之功效。

枸杞红枣炖猪皮

原料：猪皮150克，去核红枣20枚，枸杞10粒。

调料：盐、味精各少许。

做法：

1. 将猪皮洗净，切小条。红枣、枸杞洗净。
2. 将原料一同放入锅内，加适量水，用大火煮沸，改用小火炖至猪皮熟烂，用盐、味精调味即可食用。

营养与功效：此菜具有养血益气之功效。适用于血虚证。主要症状是头晕眼花、心悸、面色苍白、神疲乏力、咽干口燥、爪甲淡白、大便干结等。猪皮性凉，味甘，能滋阴养血止血，是美容健肤之佳品。枸杞性平，味甘，能滋补肝肾、养血明目。



原料:

黄瓜250克, 梨100克, 杏仁10克, 枸杞子5粒, 菊花、红花各5克。

调料:

湿淀粉20克, 蜂蜜50克。

营养与功效: 黄瓜所含葫芦素对慢性肝炎、迁延性肝炎有辅助治疗作用。梨可作为肝硬化和肝炎患者的保健食品。枸杞子具有补肝肾、益精血之功效。金针菇能补益脾胃、益阴养肝、抑制病毒, 对传染性肝炎有一定疗效。



蜜汁三样

做法:

1. 黄瓜削皮, 切成段, 再改切成条。梨削皮、去核, 切成条。杏仁洗净。
2. 将黄瓜条摆入盘中, 上面摆上梨条, 放上枸杞子。
3. 锅内放清水, 下入杏仁、菊花、红花烧沸, 小火熬煮约20分钟, 下入蜂蜜搅匀, 用湿淀粉勾芡, 出锅浇在瓜条、梨条上即成。

菜梗猪瘦肉 炖 苦 瓜

原料: 苦瓜1条, 猪瘦肉100克, 咸酸菜梗60克。

调料: 精盐2克, 味精1克, 料酒5克。

做法:

1. 将苦瓜洗净, 去瓜瓤, 切块。咸酸菜梗洗净, 切件。猪瘦肉洗净, 切件。
2. 把苦瓜、猪瘦肉放进锅内, 加适量清水, 先用大火煮沸后, 再改用小火煲1小时, 放咸酸菜梗, 煲20分钟, 调味即可。



营养与功效: 此菜具有清热生津, 清肝降火, 降脂降糖, 减肥健美之功效。适用于高脂血症、肥胖、糖尿病属肝火盛者。苦瓜具有清热解毒, 明目, 解热之功效。



母鸡黄芪炖白果

原料：母鸡1只，黄芪20克，白果20克。

调料：葱10克，姜10克，料酒10克，胡椒粉1克，味精1克，精盐3克，清汤适量。

做法：

1. 将黄芪、白果、葱、姜分别洗净后，葱切段、姜切片备用。
2. 母鸡宰杀后，放入开水中烫片刻，去毛及内脏洗净，放入开水中氽片刻后捞出，再将黄芪、白果放入鸡腹内，鸡放入蒸钵内，加葱、姜、料酒、鸡清汤等，上笼用旺火蒸约2小时后取出。
3. 去黄芪及佐料渣，将汤倒入锅内，加精盐、味精、胡椒粉调味，稍煮片刻后浇在鸡身上即可。

营养与功效：此菜具有养血益气补虚，并有乌发养发之功效。鸡肉其味甘，性温，是高蛋白、低脂肪的食物，胆固醇含量也不高，且含有不饱和脂肪酸，具有温中健脾、益气养血、补肾益精的功能。

虫草炖鸭

原料：公鸭1只，虫草10克。

调料：姜10克，葱10克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 葱、姜、虫草分别洗净后，葱切碎，姜去皮切片备用。
2. 将鸭宰杀后，放开水中烫片刻，去毛及内脏，剥去爪甲，洗干净后切块备用。
3. 将上述加工好的用料除葱外，一起放入砂锅内，并加适量清水，先用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火慢炖至鸭肉熟烂时，加葱、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝益肾、益肺平喘之功效。适用于肝肾阳虚所致的阳痿遗精、肢冷自汗、神倦食少、喘咳气短、痰涎盈汗、尿少虚肿等症。鸭肉其味甘、咸，营养比较全面，属高蛋白、低脂肪食物，易于消化，性微寒，具有滋阴养胃、利水消肿、健脾补虚之功效。



原料:

猪肝500克, 乌豆50克, 枸杞10粒, 沙参10克。

调料:

生姜10克, 精盐2克, 味精适量。

营养与功效: 此菜有补血养肝、明目益精之功效。适用于身体虚弱、头晕眼花、视物不清、面色苍白、精神疲乏、饮食不佳、腰酸足软等。猪肝每100克含蛋白质21克, 脂肪5克, 钙11毫克, 磷270毫克, 铁25毫克及维生素等营养成分。



乌豆枸杞炖猪肝

做法:

1. 将乌豆炒至豆衣裂开, 再用清水洗净, 沥干水。
2. 猪肝、枸杞、沙参、生姜分别用清水洗净, 猪肝切块。
3. 将所有原料一同放入锅内, 加清水煲至豆熟烂, 用调味料调味即可。

枸杞冰糖炖雪蛤

原料: 雪蛤50克, 青豆50克, 枸杞10克。

调料: 葱10克, 姜5克, 冰糖、甜油各20克。

做法:

1. 将葱、姜、枸杞、青豆分别洗净后, 葱、姜切好, 备用。
2. 将雪蛤用水浸泡2小时左右, 去黑色筋膜, 洗净备用。
3. 将加工好的雪蛤放入炖盅内, 加葱、姜、甜油和少量清水, 上笼炖2小时后, 再放入枸杞、青豆、冰糖, 继续用火炖1小时, 待冰糖完全溶化后即可。



营养与功效: 此菜具有滋补肝肾、强壮筋骨之功效。适用于肝肾不足所致的头昏眼花、视力减退、精力不足、神疲乏力、腰膝软弱等症。枸杞子味甘, 性平, 具有补肝肾、益精血。



蹄筋杜仲煲花生

原料：牛蹄筋100克，花生30克，杜仲15克，红枣5枚。

调料：姜10克，料酒5克，味精1克，精盐2克，食用油适量。

做法：

1. 选干品牛蹄筋，用温水浸软，切段洗净。杜仲、花生肉、红枣分别洗净。姜洗净，去皮，切丝。
2. 把上述加工好的全部用料放入锅内，加适量清水，先用大火煮沸后，再改用小火煲至原料熟透，调味即可。

营养与功效：此菜具有补益肝肾、益精养血、祛风除湿、强壮筋骨之功效。适用于肾虚腰痛。牛筋性味甘平，益肝、养血、强筋。花生性甘、平，入脾、肺经，具有润肺和胃的功效。

豆豉炖猪肝

原料：鲜猪肝150克，豆豉20克，鸡蛋2个。

调料：葱10克，菜油10克，精盐1克，味精1克。

做法：

1. 将猪肝洗净，切片。豆豉切碎。
2. 将猪肝放入锅内，加入清水，用中火煮沸，打入鸡蛋，加少量菜油、豆豉、葱白和精盐，再煮5分钟左右，以蛋熟为度，加味精即可。

营养与功效：此菜具有滋阴养血、补肝明目之功效。适用于肝阴血虚所致的头晕目花、近视、远视、夜盲等。猪肝每100克含蛋白质21克，脂肪5克，钙11毫克，磷270毫克，铁25毫克及维生素等营养成分。鸡蛋具有滋阴润燥、养血安胎功效。



原料:

猪肝100克, 枸杞30克, 淮山30克。

调料:

精盐2克, 味精适量。

营养与功效: 此菜有养血补血, 补肝明目之功效。猪肝每100克含蛋白质21克, 脂肪5克, 钙11毫克, 磷270毫克, 铁25毫克及维生素等营养成分。枸杞子性甘、平, 入肝、肾经, 具有滋肾润肺、补肝明目之功效。



枸杞淮山炖猪肝

做法:

1. 将猪肝洗净, 切小片。
2. 将枸杞、淮山分别洗净, 先煮至淮山熟烂, 再加入猪肝、枸杞煮熟, 用盐、味精调味即成。

瘦肉炖蚬黄

原料: 鲜牡蛎250克, 猪瘦肉100克。

调料: 生粉、精盐各适量。



做法:

1. 将洗净的牡蛎肉切成片。猪瘦肉洗净, 切成薄片。
2. 将牡蛎肉和猪瘦肉拌上生粉, 放入开水中煮沸, 再改用小火慢炖, 待肉熟烂后, 加精盐调味即可。

营养与功效: 此菜具有滋阴养血之功效。适用于阴虚内热所致的月经过多和体虚所致的食少、神疲乏力等。牡蛎可滋阴益血、清热除温、保肝利胆。



枸杞淮山炖乳鸽

原料：乳鸽3只，鸡汤1000毫升，淮山、山茱萸肉各30克，枸杞10粒。

调料：葱10克，姜10克，料酒10克，胡椒粉1克，白糖10克，精盐适量。

做法：

1. 将枸杞、淮山、山茱萸肉、葱、姜分别洗净后，姜去皮切片，葱切段，备用。
2. 将乳鸽宰杀，放开水中烫片刻，去毛及内脏，洗净剥成小块，再放入开水中氽透，捞出洗去血沫备用。
3. 锅放火上，加油烧热，用葱、姜炆锅，放入鸽块煸炒，放入料酒、糖煸炒，加入鸡汤，大火烧开，改小火烧至原料熟烂，加白糖、胡椒粉、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有滋肝补肾、养阴益气之功效。适用于肝阴不足所致的久病体虚、气短乏力、目昏眩、腰膝酸软等症、以及糖尿病和阳虚患者食用。鸽肉具有滋肾益气、祛风解毒之功效。

丝瓜虾皮炖猪肝

原料：丝瓜250克，猪肝50克，虾皮30克。

调料：葱10克，姜5克，植物油15克，料酒5克，白糖5克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将葱、姜分别洗净后，葱切花，姜去皮，切丝。丝瓜洗净，刮去外皮，切段。猪肝洗净，切片备用。
2. 炒锅置旺火上，加植物油，待油烧至七成热时，下葱、姜炆锅，待出香味时，再下猪肝略炒片刻，加适量清水和虾皮，继续用火烧开后，再放入丝瓜，炖至丝瓜熟时，放入料酒、白糖、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜有补肝养血、通经活脉、强筋壮骨之功效。适用于肝血亏虚所致的小儿佝偻病、夜盲症、弱视等症。丝瓜具有清热化痰、凉血、解毒之功效。



原料:

乌鸡300克, 当归10克, 田七5克。

调料:

姜10克, 葱10克, 料酒10克, 精盐适量。

营养与功效: 此菜具有益肝补虚、补血调经、祛瘀止痛之功效。适用于血虚有瘀之月经不调。乌鸡性平, 味甘, 具有益气补血、补肾利肝、退虚热、调经止带、祛风等作用。



当归田七炖乌鸡

做法:

1. 当归、田七分别洗净。乌鸡洗净, 剁成块, 放入滚水中氽烫, 取出过冷水。
2. 把上述加工好的全部用料放入炖锅内, 加开水适量, 盖好锅盖, 隔水用小火炖至原料熟料, 用调味品调味即可。

当归淮山炖羊肉

原料: 羊肉300克, 淮山30克, 当归10克, 折艾10克, 红枣6枚。

调料: 生姜5片, 精盐2克, 味精1克。

做法:

1. 羊肉洗净, 切块, 放入开水中飞水, 以除去膻味。当归、淮山、折艾、生姜、红枣分别洗净。
2. 把上述加工好的全部用料放入锅内, 加清水适量, 先用大火煮沸后, 再改用小火煲至原料熟烂, 用盐、味精调味即可。



营养与功效: 此菜具有补血养肝, 益气健脾, 温经止痛, 散寒止带。适用于血虚寒湿之带下。羊肉具有温中暖肾、补脾益胃、益气补血之功能。当归味甘、辛, 性温, 具有补血和血、润燥滑肠的功能。



当归党参炖鳊鱼火腿

原料：鳊鱼400克，熟火腿50克，党参5克，当归5克。

调料：葱10克，姜10克，料酒10克，胡椒粉1克，鸡清汤200克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将当归、党参、葱、姜分别洗净后，当归、党参、姜均切片。葱切段备用。
2. 熟火腿切片。鳊鱼剖开去内脏，用开水稍烫一下，剥去头尾洗净，切段备用。
3. 锅内放入适量清水和一半葱、姜、料酒烧开，下入鳊鱼段烫一下捞出。
4. 锅放火上，加油烧热，用葱、姜炆锅，放入鳊鱼段煸炒，放火腿、党参、当归，倒入鸡清汤，用料酒、胡椒粉、精盐调味，大火烧开，改小火炖至原料熟烂，加精盐、味精调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝养血、强健筋骨、活血通络之功效。鳊鱼味甘，性温，入肝脾肾经，具有补虚损、活血、强筋骨、除风湿等功效。

茉莉银杞煲鸡肝

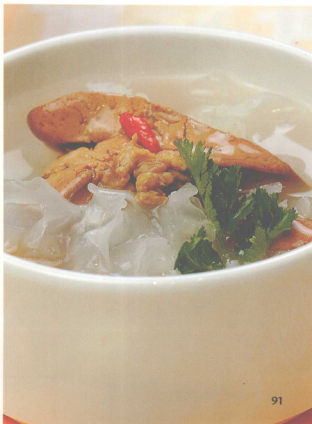
原料：鸡肝150克，银耳20克，枸杞5粒，茉莉花24朵。

调料：清汤800克，湿生粉10克，料酒5克，姜10克，精盐适量。

做法：

1. 将鸡肝洗净，切成薄片，放在碗内，加入湿生粉、料酒、姜汁、精盐拌匀。
2. 银耳泡发，洗净，撕成小片。茉莉花择去花蒂，洗净。枸杞洗净，待用。
3. 将清汤、料酒、姜汁、精盐和味精放在锅内，用中火加热，投入猪肝、银耳和枸杞煮至鸡肝熟烂，用盐调味，撒上茉莉花即可。

营养与功效：此菜具有补肝益肾，明目美颜之功效。适用于肝肾阴虚所致的两目昏花、视力模糊、面色憔悴、颧红盗汗、五心烦热、腰膝酸痛、舌红脉细等。银耳可养阴润燥、益气养血之功能。鸡肝具有补肝、明目之功效。



原料:

菠菜250克,鸡蛋2个,海米10克。

调料:

香油5克,精盐2克,味精1克。

营养与功效: 此菜具有滋阴润燥,补肝养血之功效。适用于阴血亏虚所致的面色无华、唇指色淡、视物不明等症。菠菜具有润肠通便、清热明目、养肝补血之功能。



鸡蛋海米菠菜汤

做法:

1. 将菠菜洗净,切碎。鸡蛋打入碗内调好。海米洗净。
2. 在锅内放入清水及海米,用大火煮沸,放入菠菜、将鸡蛋液均匀的淋入汤中,加香油,加入少量盐、味精调味即可。

猪肉海带炖鱼头

原料: 草鱼头1个,猪瘦肉200克,海带30克,川芎6克,白芷6克,香菜10克,荸荠20克。

调料: 胡椒2克,精盐2克,蒜蓉10克,料酒10克,酱油少许。

做法:

1. 将鱼头洗净,一切为二,用沸水氽烫过后,涂上少许酒,腌5分钟。猪瘦肉洗净,切片。海带用水洗净,切段。荸荠洗净,去皮,对切成两半。川芎、白芷加1杯水另外煮沸后,去渣取汤留用。
2. 将所有料放入锅中,加宽水,大火煮沸,再改小火煮15分钟左右。倒入药汤,煮至味出,加入香菜、胡椒、酒、精盐、蒜蓉、酱油调味即可。

营养与功效: 此菜具有养肝,祛头风止痛,调经补血之功效。草鱼其味甘,性温,可暖中和胃、平肝祛风,有较强的滋补养筋作用。海带富含聚糖、海带氨酸、碘、钙、铜、谷氨酸等营养成分,对传染型肝炎患者有食疗作用。





葱花鸡蛋烩鸡肝

原料：鸡肝80克，鸡蛋1个。

调料：葱花10克，味精1克，香油5克，精盐适量。

做法：

1. 将鸡肝洗净，切碎。
2. 鸡蛋液搅拌均匀，倒入煮沸的开水中，再放入鸡肝继续烧开后，加味精、葱花、精盐调味，煮熟后淋上香油即可。

营养与功效：此菜具有补肝和胃理气之功效。适用于老年性白内障伴肝阴不足、肝火过旺者食用。鸡肝具有补肝、明目之功效。

鸡蛋烩兔肝

原料：兔肝100克，鸡蛋2个，黄豆20克。

调料：料酒5克，葱花10克，色拉油10克，味精12克，高汤800克，精盐适量。

做法：

1. 将兔肝洗净后，切片。黄豆洗净，煮熟备用。
2. 锅中加油烧热，用葱花炆锅放入肝片煸炒，烹入料酒，加入高汤、黄豆，加精盐调味，待兔肝煮至变色后，打入鸡蛋，稍煮片刻，加味精即可。

营养与功效：此菜具有滋补阴血，补肝明目之功效。适用于肝血亏虚所致的面色无华，肌肤不润等；或维生素A缺乏症，夜盲症等属阴血亏虚者。兔肝具有补肝、明目、补虚、养血之功能。鸡蛋营养丰富，可滋阴润燥、补血养心、安神定惊。



原料:

鸭肉200克, 薏米50克, 枸杞子10粒。

调料:

精盐3克。

营养与功效: 此菜具有滋补肝肾、健脾利湿之功效。鸭肉含蛋白质23克, 脂肪10克, 碳水化合物32克, 钙47毫克, 磷262毫克, 铁2.5毫克及维生素等营养成分。薏米性甘、淡、凉, 入脾、肺、胃经, 具有健脾补肺、清热利湿的功效。



鸭肉枸杞薏米粥

做法:

1. 薏米淘洗干净。枸杞子洗净。
2. 将鸭肉洗净, 切丝, 放入锅中, 加水适量, 与薏米同煮成粥, 加入枸杞子稍煮即可。

枸杞蛋花烩肉片

原料: 猪瘦肉100克, 枸杞10粒, 鸡蛋2个。

调料: 生姜4片, 精盐2克, 味精1克。

做法:

1. 将猪瘦肉洗净, 切小块。枸杞洗净。
2. 锅放火上加入油烧热, 用姜、葱炆锅, 放入肉片煸香, 加入清汤, 大火烧开, 加入枸杞, 再打入鸡蛋液放入调料, 煮沸即可。



营养与功效: 此菜具有滋阴润燥, 养血补血, 明目之功效。猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。枸杞子味甘, 性平, 具有补肝肾、益精血。鸡蛋具有滋阴润燥, 养血安胎功效。



胡桃芝麻烩羊肉

原料：羊肉500克，胡桃仁、苡丝子、淮山、熟地黄各10克，黑芝麻、何首乌、山茱萸各6克。

调料：葱20克，姜10克，料酒10克，胡椒粉2克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将胡桃肉、熟地黄、淮山、苡丝子、何首乌、山茱萸分别洗净后，一起装入药袋内，并扎紧袋口备用。
2. 将羊肉洗净后，切成片。黑芝麻洗净，炒熟。葱、姜分别洗净，切成末备用。
3. 将羊肉和药袋一起放入锅内，并加适量清水，用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火，炖至羊肉熟烂后，去药袋，加葱、姜、料酒、胡椒粉，稍煮片刻，放入黑芝麻，用味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有滋补肝肾，益气补血之功效。适用于肝肾亏虚、气血不足所致的头发早白等。羊肉具有温中暖肾、补脾益胃、益气补血之功能。

芹菜菇耳炖鸭肝

原料：鸭肝100克，芹菜、鲜蘑菇各50克，水发木耳25克。

调料：蒜头10克，葱15克，姜10克，料酒8克，生粉20克，香油5克，食用油、味精、精盐各适量。

做法：

1. 将芹菜、蘑菇、木耳、姜、葱分别洗净后，芹菜切段，姜去皮切片，葱切片，蘑菇、木耳切成丁备用。
2. 将蒜头洗净，剥成蒜茸。肝片洗净，切碎剁成泥，拌入料酒、精盐、味精、葱花、生粉备用。
3. 锅置火上，烧热倒入油，待油烧至五成热时，投入姜片、蒜茸，爆香后，加入蘑菇、木耳和适量清水，烧开后，加入肝泥并搅和均匀，放入芹菜段，用味精、精盐调味，淋上香油即可。

营养与功效：蘑菇性凉味甘，能补益脾胃，理气化痰，因其所含蛋白质极为丰富，故有“植物肉”之美称，但因能动气发病，故不宜过多食用。鸭肝具有补肝明目之功效。



原料:

猪肉50克, 大枣、黑枣各10枚。

调料:

香油3克, 精盐少许。

营养与功效: 猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。大枣其味甘, 性温, 含糖类、蛋白质、黏液质、钙、磷、铁及多种维生素等营养, 可补中益气、养血安神, 并可减轻毒性物质对肝脏的损害。



大枣黑枣炖猪肉

做法:

1. 将猪肉、大枣、黑枣分别洗净, 枣去核, 肉切片。
2. 将肉片、枣一起放入锅内, 加适量清水, 大火烧开后, 改小火炖至猪肉熟透时, 加精盐调味, 淋香油即可。

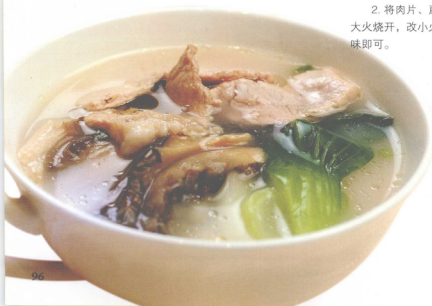
蘑菇炖肉片

原料: 猪瘦肉200克, 蘑菇100克, 油菜30克。

调料: 味精、精盐各适量。

做法:

1. 将猪瘦肉、蘑菇分别洗净后, 猪肉切片, 蘑菇撕片。油菜洗净。
2. 将肉片、蘑菇一起放入锅内, 加适量清水, 大火烧开后, 改小火炖至原料熟烂, 加精盐、味精调味即可。



营养与功效: 此菜适用于慢性肝炎、血清蛋白下降者食用。蘑菇性凉味甘, 能补益脾胃, 理气化痰, 因其所含蛋白质极为丰富, 故有“植物肉”之美称。猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。



红枣鸡蛋炖薏苡

原料：薏苡仁30克，鸡蛋2个，枸杞10克，红枣8枚。

调料：精盐2克。

做法：

1. 将鸡蛋煮熟，去壳备用。将枸杞、薏苡仁、大枣分别洗净，大枣去核。
2. 将所有原料一起放入锅内，加适量清水，大火烧开，改小火炖煮至原料熟时，加盐调味即可。

营养与功效：此菜具有和肝理脾，健脾养胃，利水渗湿之功效。鸡蛋可滋阴润燥、补血养心、安神定惊。薏苡仁味甘、淡，性微寒，具有利水渗湿、健脾、清热之功效。

海带炖胡萝卜

原料：海带100克，胡萝卜100克。

调料：香油、味精、精盐各适量。

做法：

1. 将海带泡发后，洗净，切成丝。胡萝卜洗净，切成丝。
2. 将海带、胡萝卜一起放入锅内，加适量清水，大火烧开，改小火煮至海带熟烂时，加香油、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有清热降脂降压之功效。适用于脂肪肝、高血压患者食用。海带富含聚糖、海带氨酸、碘、钙、谷氨酸等营养成分，对传染性肝炎患者有食疗作用。胡萝卜具有健脾化滞的功效。



原料:

猪瘦肉100克, 草决明60克,
海带20克。

调料:

精盐2克, 味精适量。



决明海带炖肉片

营养与功效: 猪瘦肉有滋阴润燥、益气补血之功能。此菜具有滋补肝肾, 平肝潜阳, 清火熄风之功效。适用于肝肾阴虚, 肝阳上亢型头晕。

做法:

1. 将猪瘦肉洗净, 切片。海带洗净, 切段备用。
2. 将草决明置入沙锅中, 加适量水, 煎20分钟后, 加入猪瘦肉、海带, 再煮30分钟, 用调味品调味即可。

金针木耳炖肉片

原料: 猪瘦肉150克, 金针菜50克, 黑木耳40克,
川草10克。

调料: 生姜10克, 精盐2克, 味精1克。

做法:

1. 先把木耳用清水浸透发大, 洗干净。将金针菜去头蒂, 用温水泡开, 清水洗净备用。
2. 把川草、生姜、猪瘦肉分别用清水洗干净, 生姜去皮, 切片备用。
3. 锅内加入适量清水, 先用猛火煲至水沸, 放入以上加工好的全部材料, 改用中火继续煲2小时左右, 加入精盐和味精即可。



营养与功效: 此菜具有宽胸膈、清热气、令心情舒畅、通利小便之功效。适用于尿路感染、小便不畅顺、排尿时尿道刺痛、小腹鼓胀疼痛不舒服、黄疸型肝炎等症。金针菜即黄花菜, 性微寒味甘, 能清热凉血, 以鲜品较好, 利湿安神明目。



砂仁茴香炖鲫鱼

原料：鲫鱼500克，砂仁、小茴香各5克，陈皮、草菱各3克。

调料：辣椒10克，葱10克，姜10克，蒜10克，胡椒粉2克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将陈皮、草菱、辣椒、葱、姜、蒜分别洗净后，姜、蒜去皮与葱均切丝，辣椒切丝备用。
2. 把鲫鱼宰杀后，去鳞、鳃及内脏，将上述加工好的原料和精盐一起放入鱼腹内。
3. 锅置火上，倒入少许食用油，待油烧至六成热时，下鲫鱼煎至两面金黄色，加适量清水，炖至鱼肉熟后调味即可。

营养与功效：适用于寒湿阻遏所致的传染性肝炎。鲫鱼性平味甘，能补益虚损，健脾利湿，但不宜与麦冬、沙参、芥菜等同食。

白果莲子炖乌鸡

原料：乌鸡1只，白果仁、莲子各10克，枸杞子10粒。

调料：胡椒3克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将乌鸡宰杀后，放开水中烫片刻，去毛及内脏，洗净，剁成块。枸杞子洗净。
2. 将鸡置砂锅内，加适量清水，并将洗净的白果仁、枸杞子、莲子、胡椒一起放入锅内，先用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火炖至鸡肉熟烂时，放入味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝肾、益脾胃、补气血之功效。适用于肝血不足所致的贫血、身体虚弱、气血不足、分娩后食少等症。乌鸡性平，味甘，具有益气补血、补肾利肝、退虚热、调经止带、祛风等作用。莲子性甘、涩、平，入心、脾、肾经，具有养心、益肾、补脾、涩肠的功效。



原料:

鸡肉200克, 黄花菜100克,
香菇3个, 春笋50克。

调料:

色拉油15克, 姜10克, 葱
10克, 大蒜10克, 精盐2克,
味精1克, 料酒10克。

营养与功效: 此菜具有补
肝明目补血之功效。适用于
神经衰、视力减弱、病后体
弱等。黄花菜富含胡萝卜
素、B族维生素、维生素
C、糖类、钙、铁、蛋白质
等, 其味甘, 性微寒, 具有
清热凉血、清湿热、安神、
明目之功能。



笋菇黄花煲鸡丝

做法:

1. 将葱切花、生姜切末, 大蒜捣烂。鸡肉洗净, 切丝。春笋和香菇用水浸软, 香菇、春笋切丝。
2. 锅中加油烧热, 用葱、姜、蒜炆锅, 加入鸡丝煸炒, 烹入料酒, 加入高汤, 再放入香菇、春笋和黄花菜, 大火烧开, 改小火慢炖至原料熟透, 加入精盐、味精调味即成。

烩什锦海鲜

原料: 水发干贝200克, 水发海参、熟海螺肉、鲜蚌肉、
鲜蛏肉各50克, 水发鲍鱼20克。

调料: 笋片30克, 料酒10克, 鸡汤800克, 味精1克,
精盐2克。



做法:

1. 将海参、鲍鱼、海螺肉分别洗净后, 海
参、鲍鱼切丝, 海螺肉切片备用。
2. 枸杞、笋片、干贝、鲜蚌肉、鲜蛏肉分
别洗净后, 沥干水分备用。
3. 将上述加工好的用料一起放入砂锅内,
并加鸡汤和适量清水, 先用大火烧开后, 再改
用小火炖至九成熟时, 加料酒、精盐、味精调
味, 继续用小火炖至熟透即可。

营养与功效: 此菜具有平肝明
目, 滋阴潜阳之作用。适用于肝
热阴虚所致的青光眼。干贝性平
味甘、咸, 能滋阴补肾, 健脾调
中。



白菜苹果拌胡萝卜丝

原料：胡萝卜300克，苹果1个，白菜50克。

调料：蛋黄沙拉酱、白醋、白糖各适量。

做法：

1. 将白菜、胡萝卜、苹果洗净，切丝拌匀。
2. 将沙拉酱、奶油、白醋、白糖搅拌均匀，调成味汁。
3. 将味汁浇在蔬菜丝上拌匀，放入冰箱冷藏1小时即可食用。

营养与功效：白菜性平，味甘，具有宽胸除烦、解酒消食、益心肾、明眼目之功效。苹果性微温，无毒，味甘、酸、平，入脾、胃经，具有生津止渴、消烦解暑、解毒醒酒之功效。胡萝卜性平，味甘，入肺、脾经，具有明目、健脾、化滞之功效。

海带炖排骨

原料：猪排骨450克，海带100克。

调料：精盐2克，料酒10克，生姜10克，花生油15克，味精1克。

做法：

1. 将海带用温水泡发，过凉水洗净，切成菱形片，待用。
2. 把猪排骨洗净，顺脊骨切开，斩成段，放入沸水锅中焯一会儿捞出，再用清水冲洗干净待用。
3. 将生姜去皮，洗净，切成细丝待用。
4. 在锅中放入猪排骨、清水、生姜丝、料酒，锅加盖，烧沸后撇去浮沫，小火炖至肉熟，加入海带、精盐、花生油烧至入味，加入味精调味即可。

营养与功效：此菜具有益肝养血，软坚化结之功效。主治慢性肝炎、肝硬化、甲状腺肿等症。猪排骨性平味甘、咸，具有调补气血，益胃和中之功效。海带性寒味咸，具有消痰软坚利水之功效，忌与甘草同食，凡脾胃虚寒，身体消瘦者不宜食用。



原料:

乌鸡1只, 桑葚30克, 熟地黄10克, 紫草10克, 红花5克, 牡丹皮5克。

调料:

精盐2克, 味精1克。

营养与功效: 此菜具有凉血滋阴之功效。适用于阴虚血热之白发、脱发等。乌鸡性平, 味甘。具有益气补血, 补肾利肝, 退虚热, 调经止带, 祛风等作用。



乌鸡桑葚四味汤

做法:

1. 将乌鸡宰杀, 去皮、内脏, 去毛洗净。
2. 将5种中药用料分别洗净, 放入乌鸡肚里, 用线或绳捆扎好, 放入锅中, 加适量清水煎煮, 煮至乌鸡肉熟烂, 用调味品调味即可。

鸡肉鲍鱼杞莲汤

原料: 鸡肉300克, 鲍鱼30克, 冬菇30克, 莲子肉30克, 枸杞12粒。

调料: 生姜20克, 料酒10克, 味精1克, 精盐2克。

做法:

1. 将鸡肉洗净, 切块。鲍鱼用温水泡软。冬菇浸发, 去蒂, 洗净。
2. 莲子去心、皮, 洗净。枸杞、生姜洗净。
3. 把上述加工好的全部用料放入锅内, 加清水适量, 先用大火煮沸后, 再改用小火煲2小时, 用调味料调味即可。



营养与功效: 此菜具有滋补肝肾, 益气益精, 明目聪耳, 延缓衰老之功效。适用于肝肾阴虚证。鸡肉其味甘, 性温, 是高蛋白、低脂肪的食物, 胆固醇含量也不高, 且含有不饱和脂肪酸, 具有温中健脾、益气养血、补肾益精的功能。



川椒炖鲤鱼

原料：鲜鲤鱼2条，草茛5克，川椒10克。

调料：生姜15克，香菜30克，葱白15克，料酒10克，味精2克，醋1克，精盐3克。

做法：

1. 将鲜鲤鱼去鳞、鳃、内脏洗净，切成小块。把姜去外皮，洗净，切成细丝待用。
2. 将葱去须及老黄叶洗净待用。把草茛、川椒、香菜去杂质，分别洗净待用。
3. 将鲤鱼、姜、草茛、川椒放入锅内，加适量清水，先用大火烧开，改用小火炖熬约40分钟，加入葱、香菜、精盐、料酒、醋、味精调味，稍煮片刻即可。

营养与功效：此菜具有温阳化水，利尿消肿，平喘，通乳之功效。鲤鱼肉其味甘，性平，具有补益脾胃、利水除湿之作用。

羊肉虫草淮杞汤

原料：羊肉500克，淮山50克，枸杞10克，虫草8克，蜜枣8枚。

调料：生姜6片，精盐2克，料酒10克，味精1克。

做法：

1. 先把羊肉用清水洗净，用刀切成大块，用开水氽去膻味备用。
2. 将虫草、淮山、枸杞用温水泡开，用清水洗净。
3. 把生姜洗净，轻轻刮去外皮。蜜枣洗净，去核。
4. 将上述全部用料放入锅内，加入适量清水，先用大火煮沸后，改用小火煲4小时左右，放入精盐、味精调味即可。

营养与功效：此菜具有温补肝肾，益精壮阳之功效。适用于肝肾两虚，肾阳不足，阳痿滑泄，腰酸脚软，夜尿尿多较频；或精少不育；或妇女带下，阴冷不孕，也可用于治疗妇女子宫发育不良等症。羊肉具有温中暖肾、补脾益胃、益气补血之功能。



原料:

猪肝100克, 胡萝卜100克。

调料:

姜10克, 精盐2克。

营养与功效: 适用于夜盲症以及结膜软化症等。猪肝每100克含蛋白质21克, 钙11毫克, 磷270毫克, 铁25毫克及维生素等营养成分。胡萝卜具有健脾消食、补肝明目、清热解毒之功能。



胡萝卜煲猪肝

做法:

1. 将猪肝、胡萝卜、姜分别洗净后, 均切片备用。
2. 将上述加工好的用料, 一起放入锅内, 加适量清水, 用大火煮熟后, 加精盐调味即可。

黄精当归煲鲍鱼

原料: 鲜鲍鱼1只, 黄精40克, 当归20克, 大枣10枚。

调料: 姜15克, 精盐1克。

做法:

1. 将当归、黄精、大枣、姜分别洗净后, 当归头切片, 红枣去核, 生姜去皮, 切片, 备用。
2. 将大鲜鲍鱼去壳, 并去掉积污的粘连部分, 用清水洗干净, 切成片备用。
3. 将以上加工好的用料, 一起放入蒸钵内, 并加适量冷开水, 盖严钵盖, 上笼蒸至鲍鱼肉熟烂时, 加入精盐调味即可。



营养与功效: 此菜具有养肝补血, 滋补明目, 强壮身体之功效。适用于肝血亏虚所致的头晕眼花, 眼睛干涩, 视物模糊, 脸色苍白无华, 精神疲乏等症。鲍鱼肉味甘咸, 性平, 鲍鱼肉中含有一种“鲍素”的成分, 能够破坏癌细胞必需的代谢物质。当归味甘、辛, 性温, 具有补血和血、润燥滑肠的功能。



淮山枸杞炖甲鱼

原料：甲鱼1只，淮山、枸杞各30克。

调料：姜10克，葱10克，料酒10克，味精1克，精盐2克。

做法：

1. 将淮山、枸杞、姜、葱分别洗净后，姜切片，葱切段备用。
2. 甲鱼宰杀后，放开水中稍烫一下，撕去表皮黑膜，揭开甲壳，去肠杂，剥去爪甲，洗净切小块备用。
3. 将上述加工好的用料，一起放入砂锅内，并加适量清水和料酒，先用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火慢炖至甲鱼熟烂时，加味精、精盐调味即可。

营养与功效：甲鱼具有滋阴凉血的功效。淮山性平味甘，能补益脾肺，固肾益精，滋养气阴，但忌与鲫鱼、甘蔗同食，凡湿盛中满者忌食用。

首乌黑豆炖牛肉

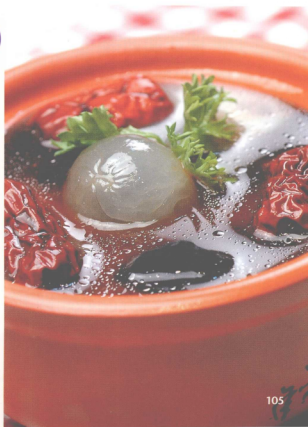
原料：牛腱肉250克，黑豆100克，何首乌30克，去核大枣8枚，桂圆肉30克。

调料：生姜10克，精盐2克，胡椒粉1克，味精1克。

做法：

1. 将黑豆炒熟，牛腱肉切片。何首乌、大枣、桂圆肉洗净。生姜洗净切片。
2. 将所有原料一起放入锅中，加入适量清水，用大火煮15分钟，改用中火续炖至原料熟透，加入精盐、胡椒粉、味精调味即可。

营养与功效：此菜具有滋补肝肾，生发养发之功效。适用于白发、脱发，少年白发等。牛肉营养丰富，可补脾胃、益气血、强筋骨。何首乌具有补益精血、固肾乌发的作用。



原料:

鸽蛋4个, 淮山30克, 莲子20克, 巴戟天20克, 虫草10克。

调料:

精盐2克。

营养与功效: 此菜具有补肝肾, 强筋骨之功效。适用于体虚乏力, 腰膝酸痛, 阳痿早泄, 遗精滑精, 性功能减退等。莲子性味甘平, 涩, 无毒, 具有补脾益胃、养心安神、补肾固湿、补虚损、固精气之功效, 是脾虚泄泻、心悸失眠、肾虚遗精、食欲不振等患者的食疗康复佳品。



淮山虫草炖鸽蛋

做法:

1. 将鸽蛋煮熟, 去壳备用。
2. 将虫草洗净, 切碎。莲子、巴戟天、淮山洗净, 莲子去心, 淮山切块。将所有原料一同放入锅中, 加适量水煮熟, 用盐调味即可。

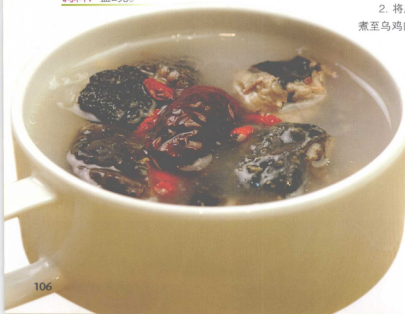
首乌生地炖乌鸡

原料: 乌鸡肉300克, 首乌20克, 生地10克, 去核大枣10枚, 枸杞10粒。

调料: 盐2克。

做法:

1. 将乌鸡肉洗净, 切小块。其他中药原料洗净。
2. 将所有原料同放入砂锅中, 加适量清水, 煮至乌鸡肉熟烂, 用盐调味即可。



营养与功效: 此菜具有养阴乌发之功效。适用于肝肾虚头发早白。乌鸡具有益气补血, 补肾利肝, 退虚热, 调经止带, 祛风等作用。大枣其味甘, 性温, 含糖类、蛋白质、黏液质、钙、磷、铁及多种维生素等营养, 可补中益气、养血安神, 并可减轻毒性物质对肝脏的损害。



天麻蒸鲤鱼

原料：鲤鱼1条，胡萝卜丁20克，天麻15克，川芎、茯苓各10克。

调料：料酒10克，醋10克，清汤、精盐适量。

做法：

1. 将川芎、茯苓均切片，浸泡，再放入天麻浸泡，取出天麻，上锅蒸软取出切片，川芎、茯苓取出洗净备用。
2. 将鲤鱼宰杀后，收拾干净装盘，并将川芎、茯苓、天麻装进鱼腹，放入少许清汤、胡萝卜丁、料酒、醋和精盐，上笼用旺火蒸熟（取出中药不用）即可。

营养与功效：此菜具有滋补肝肾、祛风和血、补虚养发之功效。适用于瘀血阻络、血不养发、血虚生风所致的斑秃患者食用。鲤鱼肉其味甘，性平，具有补益脾胃、利尿除湿之作用。天麻具明目、降血压、镇静、抗惊厥等功效。

凤尾菇炖乌鸡

原料：乌鸡1只，白凤尾菇50克。

调料：葱15克，姜15克，料酒10克，味精1克，精盐3克。

做法：

1. 将葱、姜、白凤尾菇分别洗净。葱洗净切段。姜洗净切片。凤尾菇去硬蒂备用。
2. 将乌鸡宰杀后，放入开水中烫片刻，去毛及内脏，洗净备用。
3. 锅置火上，加入油烧热，下葱、姜炝锅，放入适量清水和姜片，用火烧开后，放入鸡、料酒、葱，继续烧开后，撇去浮沫，再改用小火炖煮至鸡肉熟烂时，加白凤尾菇、精盐、味精，炖至原料熟烂即可。

营养与功效：补益强身，解毒抗癌。适用于慢性肝炎，慢性消耗性疾病，身体虚弱等。乌鸡性平，味甘，具有益气补血、补肾利肝、退虚热、调经止带、祛风等作用。凤尾菇营养丰富、味道鲜美、能降压减脂、降低胆固醇、防癌抗癌。





猪肉海参烧菜花

原料：菜花300克，水发海参70克，猪瘦肉50克。

调料：姜末、蒜末各15克，料酒15克，酱油5克，精盐、白糖各3克，味精2克，胡椒粉1克，湿淀粉10克，汤30克，花生油25克。

做法：

1. 菜花洗净，切成小块。猪瘦肉洗净，切成小薄片。海参洗净，切成块。猪肉片用料酒、精盐拌匀腌渍入味，再用湿淀粉拌匀上浆。海参下入沸水锅中氽透捞出。
2. 锅内放花生油烧热，下入姜末、蒜末炝香，下入猪肉片炒至变色，下入菜花块炒匀，加汤、白糖炒匀至微熟。
3. 下入海参片，加入余下的料酒、精盐炒匀，加入酱油、味精、胡椒粉，用余下的湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

营养与功效：海参具有补肾益精、养血润燥的功能。菜花含糖类、蛋白质、维生素A、B族维生素、维生素E、维生素P等物质。常吃菜花可增强肝脏的解毒功能，并能提高机体的免疫力。猪肉具有滋阴润燥、用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等功效。

西红柿牛肉白菜汤

原料：牛肉400克，西红柿100克，白菜叶100克。

调料：高汤1000克，盐3克，味精、鸡粉各1克，番茄酱5克，料酒5克，香油、胡椒粉少许。

做法：

1. 牛肉切长2cm见方的块，焯水加葱、姜、大料填汤调口上屉蒸40分钟取出。
2. 西红柿切滚刀块和白菜叶焯水待用。
3. 另起锅留油加番茄酱炒入牛肉添汤炖，快烂时加白菜叶、西红柿调好口味，再炖至牛肉酥烂时即可。

营养与功效：牛肉不仅仅是美味健康肉食，同时牛肉还提供蛋白质，矿物质和维生素B群包括烟酸，维生素B1和核黄素。牛肉还是每天所需要的铁质的最佳来源。





莲藕胡萝卜炖鲫鱼

原料：鲫鱼1条，莲藕50克，胡萝卜25克。

调料：葱段、姜片各5克，料酒8克，精盐、白糖、
鸡精各2克，鸡蛋1个，植物油20克，香油5克。

做法：

1. 将莲藕、胡萝卜均洗净，去皮，切成小片。鲫鱼宰杀洗净，沥去水。
2. 锅放火上，加入油烧热，下入鱼煎至鱼身两面金黄色捞出，控净油。
3. 另锅放植物油烧热，下入葱段、姜片炆香，下入莲藕片煸炒几下，下入胡萝卜炒匀，加入清水烧开，炖至熟透，加入余下的料酒、精盐、白糖、鸡精烧开，出锅装碗即成。

营养与功效：鲫鱼含蛋白质、蛋白酶、脂肪、糖类、维生素A、维生素B1、维生素B2、烟酸、钙、磷、铁等，其味甘，性微温，可健脾利湿、和中开胃、利尿消肿。莲藕味甘，性温，可补益脾胃、润燥养阳、行血化瘀、清热生津。胡萝卜味甘，性平，可健脾消食、补肝明目、清热解毒。

当归红花炖肉片

原料：猪瘦肉200克，当归10克，川红花10克，红枣4枚。

调料：味精1克，精盐2克，姜、料酒各适量。

做法：

1. 猪瘦肉洗净，切片。当归、红花、红枣去核，洗净。
2. 把上述加工好的全部用料放入锅内，加清水适量，先用大火煮沸后，再改用小火煲约2小时，用调味调味即成。

营养与功效：猪瘦肉具有滋阴润燥、益气补血之功能。当归味甘、辛，性温，具有补血和血、润燥滑肠的功能。大枣其味甘，性温，可补中益气、养血安神，并可减轻毒性物质对肝脏的损害。





参杞红枣煲老鸭

原料：老鸭1只，党参、枸杞各10克，陈皮10克，红枣5枚。

调料：料酒10克，胡椒粉2克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将党参、枸杞、红枣、陈皮分别洗净后，枣去核，党参切片备用。
2. 将老鸭宰杀后，放入开水中烫片刻，去毛及内脏，洗净切成块备用。
3. 将上述加工好的用料，一起放入砂锅内，并加料酒和适量清水，先用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火炖至鸭肉熟烂时，放入胡椒粉、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有补肝益肾，补血生发之作用。适用于肝血亏虚所致的脱发，或脂溢性脱发，头晕目眩，心慌乏力等症。鸭肉其味甘、咸，营养比较全面，属高蛋白、低脂肪食物，易于消化，性微寒，具有滋阴养胃、利水消肿、健脾补虚之功效。党参性平，具有补中、益气之功能。大枣其味甘，性温，可补中益气、养血安神，并可减轻毒性物质对肝脏的损害。枸杞子性甘、平，入肝、肾经，具有滋肾润肺、补肝明目之功效。

原料：干鲑鱼100克，鲜梅花15朵。

调料：精盐2克，味精2克，白胡椒粉2克，黄酒10克，
食用碱少许，醋10克，鸡油适量，清汤800克。

做法：

1. 将鲑鱼放入温水中泡1小时，淘洗干净，去头尾，切成长方块，再平片成均匀及极薄的片，放入盆内，用五成热的水淘洗后，用食用碱粉拌匀，注入开水，盖上盖，焖泡到水温不烫手时，将水滗出一半，再倒入开水盖上盖焖泡。如此重复3~4次，使鲑鱼颜色发白、透明、质软。然后用清水漂洗净，再用凉水泡入盆内，待用。

2. 将梅花摘去花蕊，取下花瓣洗净，控干。

3. 炒锅置火上，注入清汤烧沸，倒入鲑鱼浸3~6分钟后，滗出汤，再重复操作1次，放入大汤碗内。

4. 将锅洗净注入清汤烧沸，加入白胡椒粉、黄酒、味精、精盐、撇去浮沫，倒入梅花瓣，淋入鸡油，盛入装鲑鱼的大汤碗内即可。

营养与功效：此菜具有补血脉，滋肾养肝之作用。适于利胎产，调经带，助消化，治胸胁痛、胃痛等症者。鲑鱼其味甘、咸，性平，营养价值很高，是富蛋白、低脂肪的食物，并含有大量的糖类、钙、磷、碘等营养成分，入肝、肾经，具有养血滋阴、消肿利湿的功能。





苁蓉鸡肉炖牛鞭

原料：牛鞭500克，肥母鸡肉500克，枸杞10克，肉苁蓉30克。

调料：生姜20克，味精2克，精盐3克，花椒6克，猪油30克，绍酒20克。

做法：

1. 牛鞭用热水泡发，刮洗干净，切成块以冷水漂30分钟待用。
2. 枸杞洗净，肉苁蓉洗刷干净，用适量的酒润透，蒸2小时，取出漂洗干净，切片待用。
3. 用砂锅加入清水，放入牛鞭，烧开，去泡沫，加入生姜、花椒、绍酒、母鸡肉，用旺火烧开，移至小火上炖，每隔1小时翻动1次，以免粘锅。
4. 炖至六成熟时，用干净纱布滤去汤中的姜、花椒，再置武火上烧开，加入用纱布袋装好的枸杞、肉苁蓉，又移至文火上继续炖。
5. 直到牛鞭八成熟时，取出牛鞭，切成长3厘米的指条形，仍放入锅内，直到炖烂为止。
6. 鸡肉取出别用，药袋取出弃去，再加味精、精盐、猪油等调味即可。

营养与功效：此菜具有滋补肝肾，益精润燥之功效。适用于肝肾虚损、精血不足。主要症状是腰膝酸软、头昏、耳鸣、阳痿、遗精等。牛鞭性温味甘、咸，能补肾壮阳，益精补髓。肉苁蓉性温味甘、酸、咸，能补肾壮阳益精，强筋健骨，润肠通便。

银杞茉莉

煲

猪

肝

原料：猪肝100克，枸杞10粒，干银耳20克。

调料：姜10克，料酒8克，生粉20克，味精、精盐、清汤各适量。

做法：

1. 将姜、枸杞分别洗净后，姜去皮切末备用。
2. 银耳用水泡发后，去杂质，撕成片，用清水洗净备用。
3. 猪肝洗净后，切成片，放入碗中，加生粉、料酒、味精、精盐调匀腌渍一会备用。
4. 锅置火上，倒入清汤，加姜末、料酒、精盐、味精，用火烧开后，下入银耳、猪肝、枸杞，继续用火烧开，撇去浮沫，待猪肝熟透时即可。

营养与功效：此菜具有补肝益肾，养颜明目之作用。适用于肝肾阴虚所致的两眼昏花，视物模糊，形体憔悴等症。猪肝每100克含蛋白质21克，脂肪5克，钙11毫克，磷270毫克，铁25毫克及维生素等营养成分。枸杞子味甘，性平，具有补肝肾、益精血。银耳性甘、淡、平，入肺、胃、肾经，具有滋阴润肺、养胃生津之功效。





花生大枣炖猪蹄

原料：猪蹄800克，花生米40克，大枣8枚。

调料：葱10克，姜5克，花椒10粒，八角1粒，茴香10克，料酒10克，
食用油2000克，酱油10克，白糖10克，味精1克，精盐2克。

做法：

1. 将花生米、大枣、葱、姜分别洗净，葱切段，姜切片备用。大枣去核。
2. 猪蹄去尽毛，洗净后放入锅内加适量清水，用火煮至四成熟时，捞出用酱油涂抹均匀，上好色后放入油锅中炸成金黄色捞出。
3. 将上述加工好的用料一起放入砂锅内，加适量清水和料酒，以及其他用料，先用大火烧开后，再改小火炖至猪蹄熟烂时，加酱油、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有补中益气，养血补血，养发乌发之功效。猪蹄其味甘、咸，性平，具有滋阴润燥、补血润肌之功能。花生仁具有补脾益气、润肺化痰、养血止血、和胃之功效。大枣其味甘，性温，可补中益气、养血安神，并可减轻毒性物质对肝脏的损害。

原料：牛肉400克，海带25克，枸杞10克，莲子20粒，藕节5个。

调料：料酒15克，葱10克，姜5克，蒜10克，酱油10克，味精1克，精盐2克。

做法：

1. 将葱、姜、蒜分别洗好，姜去皮与蒜均切片葱切段备用。
2. 海带、莲子、藕节分别用水泡发后洗净，海带切成段备用。
3. 枸杞洗净后泡入酒中。牛肉洗净后切成小块。
4. 锅置火上，放入食用油烧热，加葱、姜、蒜炒出香味后，加入牛肉块煸炒，待牛肉炒至表面变色时，放入适量热水，继续用火煮开后，撇去浮沫，加入海带、藕节，改用小火炖煮至原料全部熟烂时，取出藕节，加莲子、枸杞及酒，继续炖至汤汁浓稠时，加酱油、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有滋养肝肾，润肤护发之功效。适用于气血不足，肝肾亏虚所致的脱发落发者。牛肉营养丰富，可补脾胃、益气血、强筋骨。海带富含聚糖、海带氨酸、碘、钙、铜、谷氨酸等营养成分，对传染性肝炎患者有食疗作用。莲子性甘、涩，平，入心、脾、肾经，具有养心、益肾、补脾、涩肠的功效。





蜜枣金针炖肉片

原料：猪瘦肉250克，金针菜40克，鲜菊花1大朵，蜜枣5枚。

调料：姜10克，白糖10克，栗粉、生抽、味精、精盐各适量。

做法：

1. 将金针菜泡发，与姜、蜜枣分别洗净，姜去皮，切片。蜜枣去核，金针菜剪去硬蒂部分备用。
2. 将大朵鲜菊花摘下花瓣，用淡盐水洗净，再用清水浸泡片刻取出。
3. 将栗粉、生抽、白糖、味精、精盐用水调成腌料备用。
4. 猪瘦肉洗净后切成片，加腌料拌匀，使之腌透入味备用。
5. 砂锅置火上，加适量清水，先用大火烧开后，放入金针菜、肉片、蜜枣和姜片，继续用火烧开，撇去浮沫，再改用小火炖煮至原料熟烂时，加菊花瓣稍煮片刻，再放精盐、味精调味即可。

营养与功效：此菜具有疏肝解郁、清热明目之功效。适用于肝炎、肋肋胀痛、饮食无胃口、情绪低落、精神抑郁等症。猪肉具有滋阴润燥，用于热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等功效。金针菇具有补肝，益肠胃的功效。大枣其味甘，性温，可补中益气、养血安神，并可减轻毒性物质对肝脏的损害。

原料：鸡胸肉400克，西湖莼菜1瓶，香菇60克。

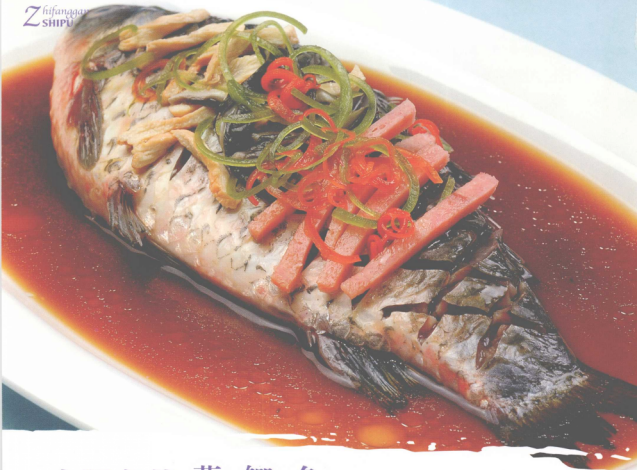
调料：清汤1500克，鸡蛋2个，精盐2克，味精2克，料酒10克，湿淀粉适量。

做法：

1. 香菇洗净，切成丝。鸡胸肉剥去筋皮，放入凉水中泡30分钟，捞出片成大薄片，再切成细丝。莼菜打开瓶倒入碗内，鸡蛋去黄留清备用。
2. 把鸡丝用清水再洗1次，捞出控干，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐、湿生粉调成浆水。锅中加清水烧开，把锅先离火，将鸡丝抓散，放入开水内。再将锅上火，用筷子把鸡肉丝拨散，待鸡肉丝变白色捞出，用凉清汤泡上。
3. 将剩下清汤烧开，把香菇放入清汤内烫透熟，放入肉丝、莼菜烫透，捞入汤碗内，再放入鸡丝。
4. 烧开余下的清汤，用料酒、精盐、味精调好味，注入汤碗内即成。

营养与功效：此菜具有清热解暑，除湿，利水消肿益气之作用。适用于疔毒痈肿炎症，湿热黄疸，热痢、肝炎目赤、泄泻、食少、精气不足等症。莼菜性寒味甘，能清热利水，消肿解毒，本品为珍贵的野菜之一，味美芳香，风味独特，但是与醋同食，凡脾胃虚寒者应慎食用。香菇富含优质蛋白、钙、磷、铁、硒、维生素A、维生素B1（B2）、维生素E、维生素D、多种酶类和丰富的氨基酸等营养成分。





火腿冬笋蒸鲫鱼

原料：鲫鱼1条，猪肥膘30克，香菇、口蘑各25克，冬笋30克，火腿20克。

调料：香菜10克，葱、姜各25克，鸡清汤250克，料酒10克，醋8克，白糖5克，猪油、精盐各适量。

做法：

1. 将猪肥膘、火腿、冬笋、口蘑、冬菇、冬笋、葱、姜、香菜分别洗净，猪肥膘、火腿、冬笋、口蘑均切片。葱一半切段，一半切末。姜去皮，一半切片，一半切末。香菜切末备用。
2. 鲫鱼宰杀后，去鳞、鳃及内脏，洗净，用刀在鱼身两边刺斜刀，并放入烧开的清水锅内，将鲫鱼余烫一下，捞出控干水分，放入大盘中，加料酒、精盐腌渍入味备用。
3. 取炒锅置旺火上，倒入猪油，待油热后下葱、姜炝锅，出香味后放入鱼煎，两面煎至金黄色时，起锅装盘，依次在鲫鱼上放冬笋片、香菇、口蘑、猪肥膘、葱段、姜片，再加白糖、味精、鸡清汤，然后上笼用大火蒸约20分钟，待鲫鱼蒸熟取出。捡去葱、姜不用，将盘上的汤倒入锅内，将汤烧开，调好口味后，将汤浇在鱼身上即可。

营养与功效：此菜具有补肝利水，温中健脾之功效。适用于肝脾两虚所致的肝硬化及腹水。主要症状是虚劳瘦弱，水肿膨胀，饮食不下，反胃呕逆，小便不利等症。鲫鱼性平味甘，能补益虚损，健脾利湿，但不宜与麦冬、沙参、芥菜等同食。冬笋即玉兰片，性寒味甘、微苦，能清热化痰，祛烦解渴，通利大便。

番茄虾仁

煲

猪

肝

原料：猪肝200克，番茄100克，蘑菇30克，虾仁20克，鸡蛋1个。

调料：葱10克，姜10克，胡椒粉1克，料酒10克，味精1克，香油、精盐各适量。

做法：

1. 将蘑菇、番茄、葱、姜、虾仁分别洗净，蘑菇、番茄切丁。葱切段，姜切片。虾仁切末备用。
2. 将猪肝切去筋膜洗净，切丁，用刀剁细如酱，加料酒、蛋液、姜汁、胡椒粉、味精、精盐，搅打成酱，上笼旺火（火不宜过大）蒸10~15分钟，使其结膏，冷后切丁备用。
3. 锅置火上并加虾末、料酒和适量清水，用火烧开5分钟后，倒入蘑菇、番茄丁和肝膏丁，继续用火烧开后，加精盐、味精调味并淋上香油即可。

营养与功效：此菜具有补肝明目，养身下乳之功效。适用于肝阴亏虚所致的贫血萎黄，体弱消瘦，视物昏花，妇女产后乳少等症。猪肝每100克含蛋白质21克，脂肪5克，钙11毫克，磷270毫克，铁25毫克及维生素等营养成分。番茄其味甘、酸，性微寒，富含苹果酸、柠檬酸、番茄碱、维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素A、糖类、蛋白质、钙、磷、铁、镁、钾等营养成分，具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝之功能。



原料:

丝瓜200克,猪瘦肉80克,
荠菜50克,枸杞子10粒。

调料:

料酒5克,生粉10克,色
拉油5克,味精、精盐各适量。

营养与功效: 丝瓜味甘、性凉。入肝、胃经。具有清热化痰、凉血、解毒之功效。此菜具有清肝降压,健脾益胃,清热生津之功效。适用于高脂血症、高血压病属肝经热盛者。



肉片荠菜炖丝瓜

做法:

1. 猪瘦肉洗净,切片,用油、生粉拌匀。荠菜拣去杂草、去根、洗净。丝瓜削去皮,洗净,切菱形片。
2. 把荠菜放入锅内,加清水适量,用大火煮沸后,改用小火煮半小时,去荠菜,再加入丝瓜煮熟,然后下猪瘦肉片,煮熟调味即可。

菠菜木耳烩猪血

原料: 菠菜250克,猪血200克,木耳20克。

调料: 葱10克,姜10克,料酒10克,色拉油10克,胡椒粉2克,精盐2克,清汤适量。

做法:

1. 木耳用清水泡发,洗净,撕成片。菠菜洗净,用开水烫后切段。猪血洗净,煮熟切条。葱、姜分别洗净后,葱切段,姜去皮切片备用。
2. 锅置火上,倒入食用油,用火烧热后,放入葱、姜炒香,倒入猪血、木耳,翻炒至水干,加料酒、清汤、胡椒粉,用火烧开后,放入菠菜,加精盐、味精调味,稍煮片刻即可。



营养与功效: 此菜具有补肝养血之功效。适用于各种贫血症。菠菜具有润肠通便、清热明目、养肝补血之功能。



鸡丁菠菜沙拉

原料：鸡胸脯肉100克，奶酪50克，橘子4个，蘑菇20克，菠菜20克，洋葱1个。

调料：沙拉、调味酱各适量。

做法：

1. 将菠菜洗净，在沸水中氽一下，切碎。蘑菇、洋葱洗净，切片。橘子去皮，留瓣用。奶酪切丁。
2. 将鸡胸脯肉洗净，切丁。将所有材料装盘拌匀，放入冰柜冷藏，食用时取出，加入奶酪、沙拉、调味酱拌匀即可。

营养与功效：菠菜性凉，滑利，味甘，具有止渴润燥，通便利肠，养血止血之功效。洋葱性温，味甘、微辛，入肝、肺经，具有平肝，润肠之功效。

菠菜煲猪血

原料：猪血250克，菠菜250克。

调料：葱10克，姜5克，料酒5克，胡椒粉1克，色拉油15克，味精1克，精盐2克，清汤适量。

做法：

1. 将菠菜、葱、姜分别洗净，菠菜、葱均切段。姜去皮，切片备用。
2. 猪血放入锅中，加适量清水，大火煮至猪血凝固后，捞出切条。
3. 锅置火上，烧热后倒入食用油，放葱、姜炆锅，放入猪血继续煸炒，并烹入料酒，炒至水干时，加清汤、菠菜，用火烧开后，加胡椒粉、味精、精盐调味即可。

营养与功效：此菜具有养血润燥，敛阴止血之功效。适用于血虚、贫血、出血以及肠燥等症。菠菜具有润肠通便、清热明目、养肝补血之功能。



原料:

鲜香菇200克, 牛肉100克。

调料:

香油5克, 精盐2克, 糖适量。

营养与功效: 此菜具有养肝补脾, 平肝益血, 健胃消食作用。适用于慢性肝炎。牛肉营养丰富, 可补脾胃、益气血、强筋骨。香菇具有补肝肾, 健脾胃, 益气血, 化痰理气, 益智安神, 美容养颜, 脱痘疹之功效。



香菇炖牛肉

做法:

1. 将牛肉、鲜香菇分别洗净, 牛肉切成薄片, 香菇切抹刀片。
2. 将牛肉、香菇一起放入锅内, 加适量清水, 大火烧开, 改小火炖至牛肉熟烂时, 加食用油、糖、精盐调味即可。

金针菇山楂炖泥鳅

原料: 泥鳅100克, 金针菇30克, 山楂6枚。

调料: 姜10克, 香油5克, 味精1克, 精盐适量。

做法:

1. 将金针菇发泡后去硬蒂, 洗净后切段。山楂、姜分别洗净, 姜去皮, 切丝备用。
2. 泥鳅吐尽泥后, 洗净, 用开水烫泡一会捞出备用。
3. 将泥鳅、山楂、金针菜一起放入锅内, 加适量清水, 用火煮10分钟后, 撇去浮沫, 加姜丝再煮30分钟后, 放入香油、味精、精盐, 稍煮片刻即可。

营养与功效: 此菜具有舒肝活血, 清热利湿之功效。适用于急性黄疸型肝炎、慢性肝炎、肝硬化、脂肪肝、胆石症、胆囊炎、胰腺炎、糖尿病、高血压、冠心病、动脉硬化、脑动脉硬化、脑梗死、脑出血、脑肿瘤、脑外伤、脑积水、脑萎缩、脑发育不良、脑功能障碍、脑神经衰弱、脑神经官能症、脑神经性头痛、脑神经性失眠、脑神经性记忆力减退、脑神经性注意力不集中、脑神经性思维迟钝、脑神经性语言障碍、脑神经性运动障碍、脑神经性感觉障碍、脑神经性自主神经功能障碍、脑神经性内分泌功能障碍、脑神经性生殖功能障碍、脑神经性免疫功能障碍、脑神经性衰老、脑神经性死亡。





萝卜炖牛肉

原料：牛肉500克，白萝卜300克。

调料：姜10克，葱20克，料酒10克，植物油20克，味精2克，精盐3克。

做法：

1. 将牛肉、萝卜、葱分别洗净后，牛肉、萝卜切块，葱切段，备用。
2. 锅置火上，烧热后倒入植物油，待油烧至七成热时，放入牛肉煸炒5分钟后，加料酒焖烧10分钟。
3. 将焖烧的牛肉倒入砂锅，并加适量清水，用大火烧开后，再加葱、料酒，改用小火炖2~3小时后，倒入萝卜块，并加入精盐，再炖至牛肉、萝卜均已熟烂时，加味精调味即可。

营养与功效：此菜具有舒肝补脾之功效。适用于肝郁脾虚所致的肝硬化。牛肉营养丰富，可补脾胃、益气血、强筋骨。萝卜其味辛、甘，性凉，具有益胃消食、下气宽中、清热化痰、凉血利尿之功能。

鸡茸炖蛤士蟆

原料：鸡脯肉100克，鸡蛋清125克，蛤士蟆油75克，熟火腿15克，鸡汤600克。

调料：葱10克，姜10克，料酒10克，湿淀粉20克，猪油15克，味精1克，精盐适量。

做法：

1. 将葱、姜分别洗净后，葱切段，姜去皮，切片。火腿切末备用。
2. 将鸡脯肉洗净剥成细茸，放入碗内加入清水，用筷子搅匀备用。
3. 取碗放入鸡蛋清，用筷子将蛋清打散，然后将蛋清徐徐倒入鸡茸内，边倒边搅，搅匀备用。
4. 将蛤士蟆油粒放入陶瓷器皿中，并加料酒、葱段、姜片和清水，上笼蒸2小时后取出。撕去蛤士蟆油的黑丝膜，换上清水，再加料酒、葱、姜，重新上笼蒸2小时后取出用清水漂洗几次，去腥味，捞出控干水分。
5. 炒锅置火上，放入加工好的蛤士蟆油、鸡汤、料酒、精盐、味精，用火烧透，再将鸡茸徐徐倒入，并且边倒边用手勺推匀，待熟后出锅倒入汤盆内，撒入火腿末即可。



营养与功效：鸡肉其味甘、性温，是高蛋白、低脂肪的食物，胆固醇含量也不高，且含有不饱和脂肪酸，具有温中健脾、益气血、补肾益精的功能。蛤士蟆油性微温味甘、咸，能补益脾胃、益肾润肺。

原料:

泥鳅100克, 黄花菜30克。

调料:

姜10克, 食用油10克, 味精1克, 精盐适量。

营养与功效: 补肝益脾, 去热化湿。适用于肝脾湿热、热重于湿所致的慢性迁延性肝炎。泥鳅鱼可补中气、祛湿邪, 并具有促进黄疸消退、降低转氨酶以及防止迁延性肝炎和慢性肝炎恶变的功能。



黄花菜煲泥鳅

做法:

1. 将黄花菜泡发后去硬蒂, 洗净后切段。姜洗净后去皮, 切丝备用。
2. 泥鳅吐尽泥后洗净, 用开水烫死, 捞出, 去鳃和肠杂备用。
3. 将泥鳅、黄花菜一起放入锅内, 加适量清水, 用火煮10分钟后, 撇去浮沫, 加姜丝再煮30分钟, 放入食用油、味精、精盐, 稍煮片刻即可。

菠菜胡萝卜炖猪肝

原料: 猪肝150克, 菠菜100克, 胡萝卜50克。

调料: 香油5克, 花椒水10克, 味精1克, 精盐2克, 清汤750克。

做法:

1. 将猪肝、菠菜、胡萝卜分别洗净, 猪肝、胡萝卜均切片, 菠菜切段备用。
2. 锅内放入清汤, 用火烧开后, 加入上述加工好的用料, 继续烧开, 撇去浮沫, 加花椒水、味精、香油、精盐调味即可。



营养与功效: 补肝养血。适用于各种贫血症。猪肝性温味甘、苦, 能补肝明目, 益气养血。菠菜性凉味甘, 能补肝养血, 滋阴润燥, 清热泻火。胡萝卜性平味甘, 能健脾消食, 补肝明目, 下气止咳, 清热解暑。



牡蛎汤

原料：牡蛎适量。

调料：姜10克，精盐2克，味精1克，香菜10克。

做法：

1. 将牡蛎用清水静养1~2天，使其吐尽泥沙。姜洗净，切丝。香菜洗净，切小段。
2. 将牡蛎、姜丝一起放入锅内，加适量清水和精盐，烧开，入味后加味精、盐调味撒入香菜段即可。

营养与功效：适用于脂肪肝患者食用。牡蛎可滋阴益血、清热除湿、保肝利胆。

大蒜煲黑鱼

原料：黑鱼400克，大蒜150克。

调料：胡椒粉2克，盐2克，味精1克。

做法：

1. 将黑鱼宰杀后，去肠杂，切块，用沸水余烫一下捞出。
2. 将鱼块和大蒜一起放入锅内，并加适量清水，隔水炖熟用调味品调味即可。

营养与功效：适用于肝硬化腹水和慢性肾炎水肿者食用。黑鱼富含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、烟酸等营养成分，具有补肾利水、强阳滋阴、健脾利水、益气补血之功能。蒜含大蒜辣素、蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、挥发油等，可有效降低血清总胆固醇、三酰甘油和 β -脂蛋白的含量。



原料:

牛肉400克, 洋葱、胡萝卜各50克, 芹菜30克。

调料:

胡椒粉2克, 葱15克, 姜10克, 料酒10克, 盐2克, 酱油10克, 糖10克, 味精2克, 色拉油20克。

营养与功效: 此菜具有补肝肾, 益气血, 强筋骨之功效。洋葱具有平肝, 润肠之功效。胡萝卜具有健脾消食、补肝明目、清热解毒之功能。



胡萝卜洋葱炖牛肉

做法:

1. 将牛肉洗净切成片备用。
2. 胡萝卜、洋葱、芹菜分别洗净, 胡萝卜、洋葱切成块。芹菜切段。
3. 将锅置火上, 加入油烧热, 用葱、姜炆锅, 放入牛肉煸炒, 烹入料酒、酱油、糖, 加清水先用大火烧开后, 撇去浮沫, 然后改用小火, 再将胡萝卜、洋葱块和芹菜段放进汤锅内继续用小火炖至原料熟烂, 加盐、味精、胡椒粉调味即成。

番茄咖喱烧菠菜

原料: 菠菜350克, 洋葱50克, 番茄1个。

调料: 花生油10克, 柠檬、咖喱粉、胡椒粉各适量。

做法:

1. 将菠菜洗净, 放入沸水中氽透。
2. 将洋葱洗净, 切丁。番茄洗净, 切块。柠檬洗净, 切片。
3. 热锅下花生油烧热, 放入洋葱丁、番茄块煸炒, 再放入菠菜、柠檬片炒匀, 加咖喱粉、胡椒粉调味即可食用。



营养与功效: 菠菜性凉, 滑利, 味甘, 具有止渴润燥, 通便利肠, 养血止血之功效。洋葱具有平肝, 润肠之功效。番茄其味甘、酸, 性微寒, 具有生津止渴、健胃消食、凉血平肝之功能。

番茄虾仁 炖 时 蔬

原料：番茄300克，胡萝卜150克，芹菜100克，洋葱50克。

调料：碎紫苏叶20克，橄榄油10克，胡椒粉2克，盐2克，番茄酱20克，
辣椒适量。

做法：

1. 将洋葱、胡萝卜、芹菜、青椒、番茄洗净，切碎。
2. 热锅下橄榄油，放入洋葱炒出香味，再加入胡萝卜、芹菜、青椒炒至洋葱半透明时，加碎紫苏叶、番茄酱炒匀。
3. 锅内放入炒好的蔬菜、番茄和水适量，用小火煮30分钟，加胡椒粉、盐调味即可食用。

营养与功效：番茄具有生津止渴，健胃消食之功效。胡萝卜具有健脾，化滞，解毒之功效。洋葱具有平肝，润肠之功效。芹菜具有平肝清热，祛风利湿之功效。





海带紫菜汤

原料：海带100克，紫菜30克。

调料：姜10克，味精1克，精盐2克，香油10克。

做法：

1. 将海带、紫菜用清水分别泡发后洗净，海带切丝。姜去皮，洗净，切丝。
2. 将姜丝与海带、紫菜一起放入锅内，并加适量清水，用火煮至海带熟烂时，加味精、精盐调味淋入香油即可。

营养与功效：适用于脂肪肝患者食用。紫菜性凉味甘、咸，具有软坚散结，清热化痰利尿之功效，本品是就一种富有营养的海菜，但脾胃虚弱者不宜食用，忌与甘草同食。海带富含聚糖、海带氨酸、碘、钙、铜、谷氨酸等营养成分，对传染性肝炎患者有食疗作用。

原料：南瓜2个。

调料：黄油、红砂糖各适量。

做法：

1. 将南瓜去皮，洗净，切块。
2. 将红砂糖、黄油淋在南瓜块上，拌匀，分别放在5张油纸上包好。
3. 将油纸包放入180℃的烤箱中，烤50分钟即可食用。

营养与功效：南瓜性温，味甘，入脾、胃经，具有补中益气，化痰排脓，消炎杀虫，止痛之功效。食南瓜还有治疗前列腺肥大、预防前列腺癌、防治动脉硬化与胃黏膜溃疡、治糖尿病、化结石等作用。南瓜的降糖机制在于含有大量的果胶纤维素，与淀粉类食物混合时，会提高胃内容物的黏度，并调节胃内食物的吸收度，使饭后血糖不至升高过快。同时果胶纤维素在肠道内形成一种凝胶状物质，使消化酶和碳水化合物能均匀混合，延缓肠道对单糖物质的消化和吸收，从而使血糖降低。





薄荷白菜沙拉

原料：白菜60克，黄瓜50克，鲜薄荷叶30克，葡萄干20克。

调料：橘子汁、醋、糖各适量。

做法：

1. 将橘子汁、醋、薄荷叶、葡萄干、糖放入搅肉机中，搅碎，使之成为沙拉调味酱。
2. 将白菜洗净，切小块。黄瓜洗净，去皮切小块，将原料放入盆内，浇上沙拉调味酱，拌匀即可食用。

营养与功效：白菜具有宽胸除烦，解酒消食，益心肾，明耳目之功效。黄瓜能提高人体免疫功能，可用来治疗慢性肝炎和迁延性肝炎。

原料：猪蹄250克，豆腐200克。

调料：葱10克，姜10克，料酒10克，胡椒粉1克，香油5克，味精1克，
精盐2克，清汤适量。

做法：

1. 将猪蹄去毛，洗净，放入开水锅内，氽去血水，捞出劈成两半，洗净备用。
2. 将豆腐、葱、姜分别洗净，豆腐切块，葱切段，姜去皮，切片备用。
3. 锅置火上烧热，加入油烧热，用葱、姜炆锅，放入料酒，倒入清汤，放猪蹄，先用大火烧开后，撇去浮沫，再改用小火炖至猪蹄即将熟烂时，放入豆腐、胡椒粉、精盐、味精，炖至猪蹄熟烂即可。

营养与功效：益气宽中，养血止血。适用于贫血、产后乳少，并对气血不足及胃出血也有一定效果。猪蹄其味甘、咸，性平，具有滋阴润燥、补血润肌之功能。豆腐富含优质蛋白、不饱和脂肪酸、钙、磷、铁、维生素B1、维生素B2、糖类等成分，其味甘，性凉，可益肝清热。





菠菜大枣煲猪肝

原料：猪肝100克，菠菜100克，红枣6枚。

调料：味精2克，精盐2克。

做法：

1. 将菠菜、猪肝、红枣分别洗净，猪肝切片，枣去核。
2. 将原料一起放入锅内，加适量清水，大火烧开后，改小火煮至原料熟烂时，加味精、精盐调味即可。

营养与功效：菠菜具有润肠通便、清热明目、养肝补血之功能。大枣其味甘，性温，含糖类、蛋白质、黏液质、钙、磷、铁及多种维生素等营养，可补中益气、养血安神，并可减轻毒性物质对肝脏的损害。猪肝每100克含蛋白质21克，脂肪5克，钙11毫克，磷270毫克，铁25毫克及维生素等营养成分。

原料：山芋200克，鸡蛋清2个，牛奶1杯，面皮3张。

调料：植物黄油20克，桂皮粉、白糖、葡萄干各适量。

做法：

1. 将山芋洗净，用水煮熟，去皮，捣成泥。
2. 将鸡蛋清、牛奶、黄油、桂皮粉、白糖、葡萄干、山芋泥放入盆内，搅拌均匀，分成3份，用面包皮好，放入240℃的烤箱中，烤至微黄熟透即可食用。

营养与功效：山芋具有健脾胃，补中气，通便秘之功效。牛奶富含蛋白质、钙、磷、维生素A、维生素D、维生素B2等营养成分，其味甘，性平，具有滋养补虚、益胃润燥之功能。





奶油玉米饼

原料：奶油味玉米1听，面粉100克，玉米粉200克，鸡蛋3个。

调料：乳酸奶酪、发酵粉、白糖、盐各适量。

做法：

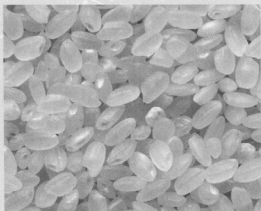
1. 将面粉、玉米粉、白糖、发酵粉、盐放入盆中拌匀。
2. 将鸡蛋打入碗中，加入奶酪，拌匀，再放入玉米粒搅拌均匀。
3. 将鸡蛋液混合物和面粉混合物拌匀，倒入抹了防粘剂的模具里，放入190℃的烤箱中，烤30分钟左右，熟透即可食用。

营养与功效：玉米性凉，味甘，具有调中开胃，降低血糖，利尿之功效。鸡蛋营养丰富，可滋阴润燥、补血养心、安神定惊。鸡蛋味甘，性平，入胃、肠经。具有滋阴润燥、养心安神、养血安胎、延年益寿之功效。

脂肪肝小常识

◆肝病患者宜食的食物

大米



大米性平味甘，具有补中益气、健脾养胃、通血活脉、强身健体的功效，经常食用，可使人身体健康，容光焕发。米粥和米汤具有补脾、养胃、益肝、滋阴、润燥的功效，并能刺激胃液的分泌，有助于食物的消化。

肝病患者多有不同程度的消化道症状，如食欲不振、腹胀、恶心、呕吐等，此时应以多糖、多维生素、易消化的清淡饮食为主。大米的主要成分为多糖，不仅易于消化，而且可为肝病患者提供所需的营养。用大米制作的米粥和米汤还可调整肝病患者的食欲，所以大米可作为肝病患者的理想食品。

薏米

薏米又叫苡米、薏仁、六谷子等。薏米在我国栽培历史悠久，是我国古老的药、食俱佳



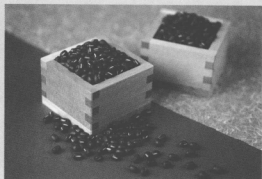
的粮种之一。薏米的营养价值很高，有“世界禾本——植物之王”的美誉。

薏米性微寒，有健脾、去湿、利尿的功效，适用于湿热、脾虚腹泻、肌肉酸痛、关节疼痛等症。现代医学认为，薏米可增强人体激素的调节能力，增加机体免疫功能，增强肾上腺皮质功能，抑制艾氏腹水癌细胞增殖，是一种理想的抗癌保健食品。更可贵的是薏米有抗衰老的作用，常食用可延年益寿。此外，薏米油还有兴奋呼吸，使肺血管扩张，减少肌肉及末梢神经的挛缩和麻痹的作用。

红小豆

红小豆味甘酸性平，具有消水利肿、解毒排脓、利湿退黄等功效，适用于水肿腹满、肺气浮肿、热毒痈疮、乳痈、丹毒、肾炎水肿、肝硬化、肝腹水等症。

红小豆与鲫鱼、鲤鱼配合，不仅可制成美味可口的汤羹等菜肴，还可增强利尿退黄疸的功效，对急性乙型肝炎出现的黄疸，有良好的食疗作用，对肝炎后肝硬化腹水也有明显的利水消肿疗效。此外，红小豆独特的色泽，诱人的口味，还有助于增进肝病患者的食欲，促进



患者的胃肠道消化、吸收。

大豆

大豆中含有多种人体必需氨基酸，还含有丰富的无机盐及卵磷脂。这些营养成分，均为肝炎康复的必需营养物质。

专家研究表明，卵磷脂对人和动物的肝脏具有保护作用。它不仅可以防止肝功能异常，还可以起到保护肝脏不受酒精侵害的作用，从而有效地降低酒精性肝硬化、酒精性脂肪肝的发病率。此外，大豆卵磷脂有一定的乳化作用，能够保护肝细胞、促进肝细胞的活化和再生，从而增强肝脏功能。而用大豆加工的豆瓣、豆腐皮、豆浆、腐竹等，所含蛋白质等营养成分在人体的消化率可达90%以上，可以制成多种美味佳肴及食疗药膳，帮助肝病患者调节营养，改善病情。

冬瓜

冬瓜含钠量低，是一种温和的利尿剂，冬瓜皮更为中医传统的利尿消肿的常用良药。经常食用冬瓜，不仅可补充肝病患者的多种营养需求，还对急性肝炎湿热内蕴型的患者起到清利湿热、消退黄疸的作用；对肝炎后期肝硬化、肝腹水患者具有一定的利尿消肿功能，采用冬瓜皮效果更佳。

胡萝卜

胡萝卜有补中健脾、下气化滞、补肝明目、益肺润燥、壮阳、利尿、杀虫的功效，适用于消化不良、小儿疳积、咳嗽、夜盲症、便秘等症。

胡萝卜含有多多种胡萝卜素，它们进入人体后，在人的肝脏及小肠黏膜内经过酶的作用，其中有50%可转化成维生素A。维生素A具有补肝明目的作用，并可防止上皮细胞发生癌变。胡萝卜还含有甘露醇，它是一种低渗性、具有利尿作用的化合物，可使血液中渗透压增高，以便肠道中过多的水分重新吸收到血液中，由肾脏排出，因而可有利于治疗腹泻、肝腹水。

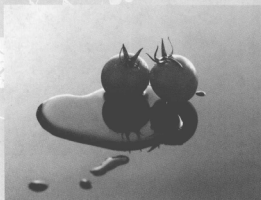


西红柿

西红柿含有丰富的维生素、胡萝卜素、蛋白质、脂肪、膳食纤维以及多种矿物质等。每人每天吃2~3个西红柿，就可以补偿其全天的维生素和矿物质消耗。西红柿中含有大量果酸，果酸可保护维生素C在烹调的过程中不被破坏，因此煮熟的西红柿中也能保存较多的维生素C。肝病患者经常食用西红柿，可补充丰富的维生素和无机盐，有利于肝细胞的修复和凝血因子的补充。

西红柿中的番茄红素、胡萝卜素、具有防癌、抗癌的作用。西红柿还含有一种叫做番茄素的物质，它不仅有助于消化，还具有利尿消肿的功效，对肝病患者食欲不振和急性期出现

的皮肤黄疸，具有良好的食疗效果。



菜花

菜花性凉，味甘，具有增进食欲、帮助消化、生津止渴的功效。

菜花中所含的维生素C，能促进人的生长发育，并能增强肝脏的解毒功能，提高机体免疫功能，还可以防治感冒及坏血病的发生，所含的维生素K，有利于皮肤外伤的治疗和恢复，所含的黄酮类物质，能阻止胆固醇氧化，防止血小板凝集成块，因而可降低心脏病与中风的发病率。

菠菜

菠菜有清热除烦、敛阴解渴、润燥通便、滋阴平肝、通血脉的功效，适用于高血压、头



痛、目眩、风火赤眼、便血、消渴、便秘等症。

菠菜所含有的胡萝卜素可在人体内转变成维生素A，维护正常视力和上皮细胞的健康。经常食用菠菜，可起到增强人体的免疫力、促进儿童的生长发育、防治夜盲症的作用。

菠菜中所含的酶可促进胃和胰腺的分泌和消化功能，具有润肠通便的作用，所含的大量膳食纤维，可促进肠道蠕动，防治便秘，菠菜所含的铁质对缺铁性贫血有较好的辅助治疗作用，菠菜中所含的微量元素，能促进人体新陈代谢。

莼菜

莼菜的黏液质有较好的清熱解毒作用，能抑制细菌的生长，食之清胃火，泻肠热。莼菜中含有丰富的维生素B12，它是细胞生长分裂及维生素细胞髓鞘完整所必需的成分，对于防治恶性贫血、肝炎及肝硬化等病症有一定功效。

莼菜含有一种酸性杂多糖，它不仅能够增加免疫器官——脾脏的重量，而且能明显地促进巨噬异物，是一种较好的免疫促进剂，可以增强机体的免疫功能，预防疾病，对某些肿瘤也有较强的抑制作用。

莴笋

莴笋的营养较为丰富，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙等成分。莴笋中还含有一定量的微量元素锌、铁，所含的钾离子也很丰富，约是钠盐中钾含量的27倍。肝病患者食用莴笋，有利于补充营养，改善病情。

莴笋有清热利尿、消积下气、增进食欲、宽肠通便、通乳的功效，适用于食欲不振、大便秘结、小便不利、消化不良、食积停滞、消渴、尿血、产后乳汁不通等症。

莴笋略带苦味，可刺激消化酶分泌，有改进食欲不振的作用，其乳状浆液食用后可增强胃液和胆汁的分泌，从而促进各消化器官的功

能，对消化功能减弱、便秘患者均有非常好的治疗作用。葛笋中含有一种叫芳烃羟化脂的物质，能分解食物中的致癌物质亚硝胺，防止癌细胞的形成，对肝癌和胃癌等有一定的预防作用。

山药

山药味甘，性平，具有补脾养胃、补肾涩精、养阴生津的功能，适用于慢性肝病脾虚泻泄、腰膝酸软、纳呆腹胀等症。如与内金同用，还有消积化滞的功效，适用于小儿肝脾肿大症。因其养阴生津，常用于肝源性糖尿病的防治。

在治疗急性肝炎中，山药多与其他扶正祛邪药配伍，可起到协同作用。如以山药为君药，配合黄芪、太子参等药，可治疗乙型慢性活动性肝炎，具有促进人体细胞、体液免疫和淋巴细胞转化率，改善肝细胞营养和肝内微循环，促使肝细胞再生，抑制HBV血清抗原等作用，对自觉症状改善、肝功能恢复、 γ -球蛋白、 γ -GT、抗原抗体五项指标的改善均有较明显效果。

茵苻

茵苻性平，味苦，具有舒筋活络、清热利湿、利大小肠、治双目黄赤、下膀胱结石等作用，适用于湿热黄疸、尿路结石及夜盲症等。

茵苻中含有丰富的维生素K。维生素K可促进肝脏合成凝血因子，肝脏代谢中许多环节要靠维生素K参与和激活，在氧化磷酸化过程中起着重要的作用。此外，维生素K可延缓肾上腺皮质激素在肝脏中的分解，间接起到增强肾上腺皮质激素的作用，对降黄疸和降酶均有一定的作用，尤其对重型肝炎有出血者效果显著。

梨

梨性甘，味凉，入肺胃经，有润肺清燥、止咳化痰、养血生肌的作用。对急性气管炎和



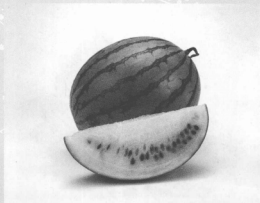
上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛、音哑、痰稠、便秘、尿赤均有良好疗效。

近年来，科学家还指出，吃梨对高血压、心脏病患者也大有裨益。因梨能降低血压，清热镇静，减轻头晕目眩、心悸耳鸣等症状。梨的营养丰富，能保护肝脏，帮助消化，所以也常作为肝炎和肝硬化的辅助治疗食品。

西瓜

西瓜除不含脂肪和胆固醇外，几乎含有人体所需的各种营养成分，是一种极有营养有极为纯净的水果。

西瓜有清热解暑、生津止渴、除烦、解暑、利尿降压的功效，适用于中暑与温热病引起的烦渴、心火上炎、口舌生疮、咽喉肿痛、尿道炎、泌尿系统结石、高血压等症。西瓜皮被中医称为“西瓜翠衣”，既是清热解暑、生



津止渴的佳品，又是治疗闪腰岔气的良药。西瓜皮经过加工，又可制成有名的中成药“西瓜白霜”和“西瓜黑霜”：西瓜白霜是治疗咽喉肿痛良药，西瓜黑霜可用于治疗慢性肾炎浮肿和肝硬化腹水。

现代研究证明，西瓜汁及皮中所含的无机盐类，有利尿作用；所含的配糖体，具有降压作用；所含的蛋白酶，可把不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质。因此，西瓜可作为治疗肝炎的天然“良药”。

甜瓜

甜瓜有清热解暑、止渴除烦、利尿、益肾保肝、化痰、排脓的功效，适用于中暑、烦热口渴、二便不利等症。

甜瓜中含有可以将不溶性蛋白质转化为可溶性蛋白质的转化酶，可帮助肾病患者吸收营养，以实现早日康复；甜瓜蒂所含的葫芦碱能减轻慢性肝损伤，保护肝脏，可用于辅助治疗黄疸及肝硬化病，甜瓜汁对于防治软骨症有一定的治疗作用，甜瓜籽可用于治疗肺脓疡、咳嗽、慢性支气管炎等症。

李子

李子味甘酸，有清热、生津、利尿、健胃、祛肝火的功效，适用于虚劳内热、消渴、腹水、小便不利、消化不良等症。

李子能促进胃酸和胃消化酶的分泌，并能促进胃肠蠕动，因而有改善食欲、促进消化的



作用，尤其对胃酸缺乏、食后饱胀、大便秘结者有效。新鲜李子中的丝氨酸、甘氨酸、脯氨酸、谷酰胺等氨基酸，有利尿消肿的作用，对肝硬化有辅助治疗作用。另外，常吃李子还有养颜美容、润滑肌肤的效果。

大枣



大枣含有蛋白质、脂肪、膳食纤维、碳水化合物、维生素C、维生素E、钾、钠、镁、氯等营养成分。鲜枣中维生素C的含量极为丰富，是苹果的50倍以上，是梨的75倍以上，故大枣有“天然维生素C丸”之称；大枣中维生素E的含量也是百果之冠。大枣中维生素P的含量也十分丰富。专家研究证明，大枣有补中益气、养血安神、保护肝脏的功效，适用于脾胃虚弱、食少滞便、倦怠无力、气血不足、过敏性紫癜等症。

肝病患者都有不同程度的食欲不振、厌油腻等消化道症状，对水溶性和脂溶性维生素都有一定影响，而且肝细胞的修复、凝血因子的补充也需要较多的维生素。肝病患者可通过食用大枣，补充机体所需的维生素，并保护肝脏。

花生

花生有润肺、和胃、补脾、通乳、降压、通便等功效，适用于燥咳、反胃、浮肿、脚气、乳汁不足、贫血、便秘、失眠多梦等症。

花生红衣富含止血素，能对抗纤维蛋白质



的溶解，具有良好的止血作用。可用于治疗内外各种出血症，使受损的肝脏血管得到修复与保护。

枸杞子

枸杞子既可作为坚果食用，又是一味功效卓著的传统中药材，自古以来就是滋补养生的佳品。枸杞子有提高机体免疫力的作用，可以补气强精、滋补肝肾、抗衰老、消渴、暖身体、抗肿瘤的功效，故有“却老子”之称。

枸杞子中含有一种有效成分——甜茶碱，有抑制脂肪在肝细胞内沉积，促进肝细胞再生的作用。对于肝病患者来说，枸杞子中的甜茶碱能防止肝脏内过多的脂肪贮存，有防治脂肪肝的作用。枸杞叶中所含的叶绿素有助于肝脏的解毒，同时还能改善肝功能。



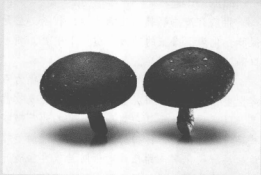
因此，慢性肝病患者，尤其是脂肪肝患

者，不妨经常食用枸杞子。

香菇

香菇味甘，性平，有健脾和胃、理气化痰、止血、抗肿瘤的功效，适用于胃炎、食欲减退、大便秘结、坏血症、肿瘤等症。

香菇所含的特殊氨基酸，能使尿蛋白明显下降，对多种肾脏病都有一定的辅助治疗作用，所含的麦角甾醇，在紫外线照射下，可转化为维生素D₂，促进体内钙的吸收，并有助于增强人体抵抗疾病的能力。



香菇中还含有一种高纯度、高分子结构的葡聚糖，即香菇多糖。葡聚糖具有抗病毒、诱生干扰素和保护肝脏的作用。乙肝患者经常食用，不仅能够提高机体免疫力，降低谷丙转氨酶，还可以防止病情进一步发展。

金针菇

金针菇性寒，味咸而滑润，有利胆舒肝、抗瘤、抗癌的功效，适用于肝炎、胃肠溃疡、高血压、高胆固醇、儿童智力低下等症。

金针菇中含有丰富的锌，可有效地促进儿童大脑发育，起到益智健脑的作用。金针菇中有一种称为金针菇素（朴菇素）的物质，具有抗癌作用。成年人尤其是老年人，如长期食用金针菇，不仅可预防和治疗肝炎及胃溃疡，还可降低胆固醇，防止高血压、心脑血管疾病的发生。



黑木耳

黑木耳有止血活血、润肺健身、利肠通便、滋阴润燥等功效，适用于肠风下血、血痢、血淋、崩漏、痔疮出血、大便干结、牙痛、眼底出血、脑血管病、冠心病、跌打损伤等症。

黑木耳含铁量极高，是一种极佳的天然补血食物。常吃黑木耳，可防治缺铁性贫血，还可养血养颜，令人肌肤红润，散发活力。黑木耳含有的胶体吸附力极强，可把残留在人体消化道系统里的灰尘、杂质吸附集中起来，并随着大便排出体外，从而起到清胃涤肠的作用，故一直是纺织、理发等行业从业人员的保健良品。

黑木耳的提取物可提高巨噬细胞活性，增强吞噬细胞的功能，抗肝癌、食道癌、子宫癌等效果明显。

海带

海带性味咸寒，具有软坚散结、消痰平喘、通肠利水、祛脂降压等功效，适用于痈肿、小便不畅、水肿、哮喘、高血压等症。

海带含碘丰富，碘是甲状腺素的主要成分，故经常食用海带，有防治甲状腺肿大、淋巴结核的功效。海带表面的甘露醇，具有降压、利尿、消肿等功效，可用于治疗脑水肿、肾功能衰退、急性肠道功能，帮助消化，防止

大便秘结。同时，它也可用来治疗睾丸肿痛、慢性气管炎和脚气病等症。

从海带中提取的F-岩藻多糖有治疗肝硬化等疾病的作用。科研人员在人体肺细胞的培养菌株中添加F-岩藻多糖，结果生产出能大量增强肝细胞新陈代谢能力的蛋白质“HGF”，这种蛋白质对肝硬化、肝功能衰竭等肝病有显著疗效。

鸡蛋



鸡蛋营养极为丰富，约含蛋白质10%~15%，并且是天然食品中最优秀的蛋白质，约含脂肪11%~15%，但脂肪中不饱和脂肪酸含量较高，容易被人体吸收；约含维生素B215%。此外，还含有碳水化合物、维生素A、维生素B6、钙、磷、钾等多种成分。蛋黄中还含有一定量的卵磷脂和卵黄磷蛋白。这些营养成分对维护肝细胞的正常功能，保持其代谢活性具有十分重要的作用。

鱼类

鱼类蛋白质的氨基酸的组成与人体组织蛋白质的组成相似，富含优质蛋白质，因此生理价值较高。此外，鱼肉的肌纤维比较纤细，组织蛋白质的结构松软，水分含量较多，肉质细嫩，易为人体吸收利用，对老人、小儿、肝病患者尤为适宜。

专家研究表明，在鱼类脂肪中含有一种物质叫二十碳五烯酸（EPA）。这是一种不饱和和脂



脂肪，主要存在于含油多的鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲱鱼、鳊鱼之中。这种脂肪酸熔点低，其消化吸收率一般可达95%以上，不仅有利于肝病患者吸收利用，而且可以防止低密度胆固醇在血管的沉积，阻止动脉粥样硬化症和冠心病的发生。近年又一项科学研究表明，人体肿瘤可产生一种具有类似激素功能的蛋白，这种蛋白经血液到达体内脂肪组织后直接使脂肪组织分解。EPA通过直接阻止这一肿瘤蛋白，可使肿瘤患者消瘦的过程得到逆转。

由此可见，多吃鱼类对肝病患者是颇多好处的。需要注意的是，肝硬化患者体内凝血因子生成出现障碍，血小板数本来就较低，如果进食含EPA的鱼后，血小板凝聚作用减低，就容易引起出血。

牡蛎

牡蛎肉内含有 人体必需的10种氨基酸、牛磺酸、糖原、多种维生素和海洋生物特有的活性物质。除此之外，牡蛎中还含有丰富和比例适当的锌、铁、铜、碘、硒等微量元素。牡蛎壳则含有80%~90%的碳酸钙，少量磷酸钙、硫酸钙、镁、铝等无机物，有机物仅占约1.72%。

现代医药研究表明，牡蛎所含的钙盐能致密毛细血管，以减低血管的渗透性。牡蛎入胃后，与胃酸作用，形成可溶性钙盐而被吸收入体内，起到调节体内电解质平衡、抑制神经肌肉兴奋的作用。牡蛎所制成的药品已被临床上

用于免疫力低下性疾病、肝病、高脂血症、动脉硬化、糖尿病、肾脏病、肿瘤等慢性疾病的治理。

蛤蜊

蛤蜊肉具有滋阴明目、软坚、化痰的功效。

蛤蜊肉中含有两种特殊的胆固醇，它们兼有抑制胆固醇在肝脏合成和加速排泄胆固醇的作用，从而能使体内胆固醇下降。它们的功效比较用的降胆固醇的药物谷固醇更强。



醋

醋性温，味甘酸，有开胃、醒酒、养肝、活血化淤、消食化积、消肿软坚、解毒杀虫、治痔疮的功效。

在烹饪时适当加醋，可增加菜肴的味道，去除菜肴的异味，还能促进原料中钙、磷等矿物质的溶解，减少原料中维生素C的损失，从而提高菜肴的营养价值。多吃点醋可提高胃酸的浓度，促进胃液的分泌，帮助消化和吸收，从而增进食欲。醋还有很强的抑制细菌的能力，短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等，对呼吸道疾病、肠道疾病有很好的预防作用。

植物油

一般认为，用动物油炒菜烹制菜肴有味道甚佳，动物油中所含的维生素A、维生素D、维生

素E、维生素K等对人体发育都很有利。但动物油含有较多的饱和脂肪酸，在室温下多呈凝固状态且熔点较高，吸收率低。植物油含不饱和脂肪酸，室温下呈液态，熔点低，吸收率高于动物油脂。且植物油又是人体必需脂肪酸的来源，其所含的人体必需脂肪酸和维生素E都较动物油脂多，因此植物油营养价值高于动物油（除黄油外）。

肝病患者因肝功能损害致肝代谢功能降低，用动物油脂炒菜太油腻，在消化吸收差、食欲不振的情况下再摄入过多饱和脂肪酸，对有脂肪肝倾向的患者不利，因此食用植物油为宜。

葱属植物

大蒜、葱、洋葱及其他葱类含有一种特殊辛辣成分，可刺激人体生成谷胱甘肽。谷胱甘肽是肝脏中最有效的抗氧化剂，可帮助肝脏提高解毒能力，排解致癌物质。

咖啡

咖啡性温、味苦、甘，具有强心利尿、醒脑提神的功效，可治疗肺气肿、嗜睡贪眠、精神疲惫等。

适量饮用咖啡，可减轻日常生活中的各种辐射，如光波、电磁波等对机体产生的不同程度的伤害。科学研究发现，每天饮用一杯咖

啡，可起到抑制肝癌的作用。

咖啡中所含的咖啡因，有刺激中枢神经、促进肝糖原分解、升高血糖的功能。脑力工作疲劳时饮用，可使人暂时精力旺盛，思维敏捷；剧烈运动后饮用，有消除疲劳、恢复体力、振奋精神的功效。

蜂王浆

蜂王浆中含有与人体一致的蛋白质、多种酶、丰富的微量元素（钙、锌）等，有助于修复损伤的肝细胞，促进肝细胞再生。蜂王浆中含10-羟基癸烯酸和黄酮类等活性物质，有调节免疫功能、改善脂肪肝、预防肝癌的功效。

◆肝病患者应慎食的食物

青西红柿



未成熟的青西红柿中含有大量的生物碱，可被胃酸水解成番茄次碱，多食会出现恶心、呕吐等中毒症状。

秋扁豆

扁豆特别是经过霜打的鲜扁豆，含有大量的皂甙和血球凝集素。进食前应加以处理，用沸水焯或热油煸，直至变色熟透，方可食用。



鲜芸豆

鲜芸豆中含皂甙和血球凝集素，前者存于豆荚表皮，后者存于豆中。进食生或半生不熟的芸豆都易中毒。芸豆中的有毒物质易溶于水，且不耐高温，熟透无毒。



鲜黄花菜

鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的有毒物质，食用后被胃酸氧化成二秋水仙碱。成人一次吃50~100克未经处理的鲜黄花菜即可中毒。但秋水仙碱易溶于水，遇热易分解，所以进食前用沸水焯过，清水中浸泡1~2小时，方可解毒。晒干的黄花菜无毒，可放心食用。

发芽的土豆

土豆贮存时间过长易发芽，发芽的土豆含



有一种叫龙葵素的毒性物质，食用后会产生溶血反应，并对中枢神经起到麻痹作用。所以发芽的土豆不能吃。

久存的南瓜

南瓜瓣含糖量较高，经久贮，瓜瓣自然进行无氧酵解，产生酒精，人食用经过化学变化的南瓜会引起中毒。食用久贮南瓜时，要细心检查，散发有酒精味或已腐烂的切勿食用。



烂姜

生姜腐烂后会产生一种叫黄樟素的物质，它的毒性很强，即使少量的黄樟素被胃吸收后，也会很快进入肝脏，引起肝细胞中毒变性。对患肝病的人损害更大，会加重对肝脏的损害。所以，腐烂生姜不能食用。

此外，生姜含有大量的姜辣素，对人体刺激较大，可造成口干、喉痛、便秘，还会使痤疮加重，排泄时对肾脏也有刺激。所以，食姜

不可过多。

葵花子

葵花子是一种许多人都爱吃的小食品。但是,对肝病患者,如肝炎、肝功能不全者却不宜多吃。因为,葵花子中含有油脂很多,大约占5%~50%,且大都是饱和脂肪酸,如亚油酸等。若食用过量,可使体内与脂肪代谢密切相关的胆碱大量消耗,致使脂肪代谢障碍而在肝内堆积,影响肝细胞的功能,造成肝内结缔组织增生,严重的还可形成肝硬化。



鲜木耳

鲜木耳含有一种特殊的光感物质,进入人体后,这种物质会随血液分布到人体表皮细胞中,受太阳照射可引发光性皮炎,暴露皮肤易出现搔痒、水肿、疼痛,甚至发生局部坏死。这种物质还易被咽喉黏膜吸收,导致咽喉水

肿,严重者还会引起呼吸困难,甚至危及生命。晒干后的木耳无毒。

干海带

干海带含砷量达35mg/kg~50mg/kg,而国家规定的标准不得超过12mg/kg。购回的干海带处理不当会引起砷中毒。海带中的砷化物易溶于水,一般干海带经过24小时凉水浸泡后,砷的含量可降至1mg/kg以下,完全可以放心食用。需要注意的是,浸泡期间要换水2~3次。

猪肝

民间流传着“以肝补肝”的食疗法,认为肝病患者常吃猪肝或其他动物肝脏可促进康复。然而,研究表明,这种食疗方法非但无益反而后果严重。因为动物肝脏,尤其是猪肝富含铜,对肝病患者来说是一种有危害的食物。

正常人进食含铜的食物,铜离子参与生理生化作用后,多余的铜可与血清氧化酶结合从尿中排出,不会在体内积蓄。而肝病患者由于肝功能低下,不能调节体内铜的平衡,过多的铜在肝脏及脑组织内积聚,可引起黄疸、贫血、肝硬化、腹水,或发生手足震颤、语言不清等症状,发生肝昏迷甚至死亡。

猪肝含铜丰富,据测定,100克猪肝含25毫克铜,肝病患者进食猪肝,会加速肝病恶化和并发症。故肝病患者应忌食动物肝尤其是猪肝。同时还要少吃含铜偏高的食物,如海产品、藻类、玉米、豆类、芝麻等。

甲鱼

肝炎患者,由于胃黏膜水肿、小肠绒毛变粗变短、胆汁分泌失常等原因,其消化吸收机能大大减弱。甲鱼含有极丰富的蛋白质,肝炎患者食后,不仅难以吸收,而且会加重肝脏负担,使食物在肠道中腐败,造成腹胀、恶心呕吐、消化不良等现象;严重时,因肝细胞大量坏死,血清胆红素剧增,体内有毒的血氨难以

排出,会使病情迅速恶化,诱发肝昏迷,甚至死亡。因此,肝炎患者不宜食甲鱼。

糖和罐头

肝脏是各种营养物质代谢的场所,其中糖的代谢占重要地位。一日之内不易多吃,吃得过多会使胃肠道的酶分泌发生障碍,影响食欲;糖容易发酵,能加重胃肠胀气,并易转化为脂肪,加速肝脏对脂肪的贮存,促进脂肪肝的发生。另外,罐头食品不仅含糖量高,而且加有一定的防腐剂,有一定的毒性,对肝炎患者有害,因为肝脏的解毒过程会加重其负担。所以,肝炎者不宜多吃糖和罐头。

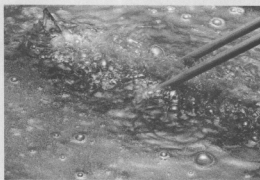
腌制食品

萝卜、白菜、雪里蕻等蔬菜中,含有一定量的无毒硝酸盐。腌菜时由于温度渐高,放盐不足10%,腌制时间又不到8天,造成细菌大量繁殖,使无毒的硝酸盐还原成有毒亚硝酸盐。但咸菜腌制9天后,亚硝酸盐开始下降,15天以后则安全无毒。

油腻煎炸食品

肝炎患者多吃油腻煎炸等高脂肪食物,可引起消化功能减弱,易致吸收不良性腹泻。此

外,过剩的脂肪沉积于肝脏,则形成脂肪肝,可致肝功能不良迁延不愈。因此,肝炎患者应保持以植物性食物或清淡饮食为主,动物性食物为辅。在晚餐时切忌多油、多肉,少吃花生米或高蛋白的火锅类食物。



松花蛋

松花蛋含有一定量的铅,铅在人体内能取代钙质,经常食用松花蛋会使钙质缺乏和骨质疏松,还会引起铅中毒。

臭豆腐

臭豆腐在发酵过程中很容易被污染,还会有大量挥发性盐基氮。